

# Jaarverslag 2025

Lokaal Sportakkoord II

Lokaal Gezond en Actief Leven Akkoord

Integraal Zorg Akkoord



# Fit in Wassenaar

Opgesteld door Projectleider Fit in Wassenaar  
Februari 2026

## **Jaarverslag 2025 *Fit in Wassenaar*.**

Voor u ligt het jaarverslag 2025 van het lokaal Sportakkoord II, het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) en het Integraal Zorgakkoord (IZA Ketenaanpakken) in Wassenaar genaamd *Fit in Wassenaar*.

Afgelopen jaar zijn er diverse succesvolle initiatieven vanuit *Fit in Wassenaar* uitgevoerd, zoals u kunt lezen in dit jaarverslag. Deze initiatieven zijn uitgevoerd door het team *Fit in Wassenaar* alsook door partners uit het netwerk van *Fit in Wassenaar*. Hierbij hebben verschillende lokale organisaties samengewerkt.

Het project *Fit in Wassenaar* bestaat uit de volgende onderdelen:

### *Sport & Bewegen*

1. Lokaal Sportakkoord 'Sport versterkt'
2. Brede Regeling Combinatiefunctionarissen (BRC)

### *Gezondheid, preventie en sociale basis*

3. Terugdringen gezondheidsachterstanden
4. Kansrijke Start
5. Mentale gezondheid
6. Aanpak overgewicht en obesitas
7. Aanpak valpreventie
8. Leefomgeving (groene en beweegvriendelijke leefomgeving)
9. OKO en vroeg signalering alcoholproblematiek
10. Versterken sociale basis
11. Mantelzorg
12. Eén tegen Eenzaamheid
13. Welzijn op Recept
14. Versterken kennis- en adviesfunctie GGD
15. Coördinatiekosten regionale aanpak preventie

### *IZA Ketenaanpakken*

1. Ketenaanpak Kansrijke Start
2. Ketenaanpak Kind naar Gezonder Gewicht
3. Ketenaanpak Volwassenen naar Gezonder Gewicht met Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI)
4. Sociaal verwijzen met Welzijn op Recept
5. Ketenaanpak Valpreventie

*Fit in Wassenaar werkt aan "Gezond opgroeien, Fit leven en Vitaal ouder worden!"*

## Inhoud

|        |   |    |
|--------|---|----|
| 1.     | Inleiding .....   | 7  |
| 2.     | Doel .....  | 8  |
| 3.     | Structuur Fit in Wassenaar .....                              | 9  |
| 3.1    | Stuurgroep Fit in Wassenaar.....                              | 9  |
| 3.2    | Programmamateam Fit in Wassenaar .....                        | 9  |
| 3.3    | Kerngroep Fit in Wassenaar .....                              | 10 |
| 3.4    | Team Fit in Wassenaar.....                                    | 10 |
| 3.4.1  | Projectleider Fit in Wassenaar.....                           | 10 |
| 3.4.2  | Buurtsportcoach .....   | 11 |
| 3.4.3  | Beweegcoach.....  | 11 |
| 3.4.4  | Clubondersteuner.....   | 11 |
| 3.4.5  | Coördinator Ketenaanpak Valpreventie.....                     | 12 |
| 3.5    | Uitvoering Fit in Wassenaar .....                             | 12 |
| 4.     | Partners Fit in Wassenaar .....                               | 13 |
| 4.1    | Kerngroep Fit in Wassenaar.....                               | 13 |
| 4.2    | Netwerk Fit in Wassenaar .....                                | 13 |
| 5.     | De programma's van Fit in Wassenaar.....                      | 14 |
| 6.     | Programma 1 – Sportakkoord II .....                           | 15 |
| 6.1    | Situatie in Wassenaar .....                                   | 15 |
| 6.2    | Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar..... | 16 |
| 6.3    | Uitgevoerde initiatieven in 2025 .....                        | 16 |
| 6.3.1  | Uitbouwen digitaal loket/sportplatform Fit in Wassenaar ..... | 16 |
| 6.3.2  | Sportkennismakingsprogramma Sportsafari.....                  | 17 |
| 6.3.3  | Wassenaarse Sportweek .....                                   | 17 |
| 6.3.4  | Koningsspelen met school en sport.....                        | 18 |
| 6.3.5  | Veelzijdig bewegen bij Voetbalvereniging en Sport BSO .....   | 19 |
| 6.3.6  | Waterpolo clinic.....   | 19 |
| 6.3.7  | Vitaliteitsmonitor sportverenigingen .....                    | 19 |
| 6.3.8  | EHBO cursus.....  | 20 |
| 6.3.9  | Activiteiten materialen buurtsportcoach en beweegcoach .....  | 20 |
| 6.3.10 | Werkbudget kerngroep sport en preventie .....                 | 21 |
| 7.     | Programma 2 - Brede Regeling Combinatiefuncties (BRC) .....   | 22 |
| 7.1    | Situatie in Wassenaar .....                                   | 22 |
| 7.2    | Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar..... | 22 |
| 7.3    | Uitgevoerde initiatieven in 2025 .....                        | 22 |

|        |   |    |
|--------|---|----|
| 7.3.1  | Inzet buurtsportcoach Fit in Wassenaar.....   | 23 |
| 7.3.2  | Inzet beweegcoach Fit in Wassenaar .....  | 26 |
| 7.3.3  | Inzet clubondersteuner Fit in Wassenaar.....  | 29 |
| 7.3.4  | Inzet projectleider Fit in Wassenaar.....   | 30 |
| 8.     | Programma 3 - Terugdringen gezondheidsachterstanden .....                               | 33 |
| 8.1    | Situatie in Wassenaar .....   | 33 |
| 8.2    | Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar.....                           | 33 |
| 8.3    | Uitgevoerde initiatieven in 2025 .....  | 33 |
| 8.3.1  | Inzet bakfiets .....  | 34 |
| 8.3.2  | Beweegactiviteit voor ouderen in ontmoetingscentrum Plataan .....                       | 34 |
| 8.3.3  | Workshops voor jongeren over gezonde leefstijl.....                                     | 35 |
| 9.     | Programma 4 – Kansrijke Start.....  | 36 |
| 9.1    | Situatie in Wassenaar .....   | 36 |
| 9.2    | Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar.....                           | 36 |
| 9.3    | Uitgevoerde initiatieven in 2025 .....  | 36 |
| 9.3.1  | Integratie IZA ketenaanpak Kansrijke start met lokale coördinator Kansrijke Start ..... | 37 |
| 9.3.2  | Bezoek Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd .....   | 37 |
| 9.3.3  | Project Nu Niet Zwanger .....   | 38 |
| 9.3.4  | Ouder & Kind festival.....  | 38 |
| 9.3.5  | De Tropenclub .....   | 39 |
| 10.    | Programma 5 – Mentale gezondheid.....   | 41 |
| 10.1   | Situatie in Wassenaar .....   | 41 |
| 10.2   | Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar.....                           | 41 |
| 10.3   | Uitgevoerde initiatieven in 2025 .....  | 41 |
| 11.    | Programma 6 – Aanpak Overgewicht en obesitas .....                                      | 42 |
| 11.1   | Situatie in Wassenaar .....   | 42 |
| 11.2   | Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar.....                           | 42 |
| 11.3   | Uitgevoerde initiatieven in 2025 .....  | 43 |
| 11.3.1 | Integratie IZA ketenaanpak Kind naar Gezond Gewicht .....                               | 43 |
| 11.3.2 | Integratie IZA ketenaanpak Gecombineerde Leefstijl Interventie .....                    | 44 |
| 11.3.3 | Ontwerpen flyer ketenaanpak Kind naar Gezond Gewicht .....                              | 44 |
| 11.3.4 | Plaatsen nieuw watertappunt bij skatebaan .....   | 44 |
| 11.3.5 | Uitbreiding website schermgebruik.nl.....   | 45 |
| 11.3.6 | Diabetes Wandelchallenge samen met de Bas van de Goor Foundation.....                   | 46 |
| 12.    | Programma 7 – Valpreventie .....  | 47 |
| 12.1   | Situatie in Wassenaar .....   | 47 |

|        |   |    |
|--------|---|----|
| 12.2   | Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar.....                     | 47 |
| 12.3   | Uitgevoerde initiatieven in 2025 .....  | 47 |
| 12.3.1 | Integratie IZA ketenaanpak Valpreventie en erkende valpreventie interventies..... | 47 |
| 12.3.2 | Uitvoeren erkende valpreventie interventie Vallen Verleden Tijd .....             | 49 |
| 12.3.3 | Uitvoeren erkende valpreventie interventie In Balans .....                        | 49 |
| 12.3.4 | Terugkomdag valpreventie erkende interventies.....                                | 50 |
| 13.    | Programma 8 – Leefomgeving .....  | 51 |
| 13.1   | Situatie in Wassenaar .....   | 51 |
| 13.2   | Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar.....                     | 51 |
| 13.3   | Uitgevoerde initiatieven in 2025 .....  | 51 |
| 13.3.1 | Inzet GGD adviseur gezonde leefomgeving .....                                     | 52 |
| 13.3.2 | Vergroenen Van Polanenpark .....  | 52 |
| 14.    | Programma 9 – Kansrijke omgeving en vroegsignalering alcoholproblematiek.....     | 53 |
| 14.1   | Situatie in Wassenaar .....   | 53 |
| 14.2   | Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar.....                     | 53 |
| 14.3   | Uitgevoerde initiatieven in 2025 .....  | 54 |
| 14.3.1 | Buitengewoon Spelen Event Herfstvakantie.....                                     | 54 |
| 15.    | Programma 10 – Versterken sociale basis .....                                     | 55 |
| 15.1   | Situatie in Wassenaar .....   | 55 |
| 15.2   | Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar.....                     | 55 |
| 15.3   | Uitgevoerde initiatieven in 2025 .....  | 55 |
| 15.3.1 | Home-Start .....  | 56 |
| 15.3.2 | Activiteiten Amarosa in Ontmoetingspunt De Wijck .....                            | 56 |
| 15.3.3 | Culturele ontmoetingen Vier het Leven opstarten in Wassenaar .....                | 57 |
| 15.3.4 | Pilot sociale veiligheid Vertrouwens Contact Persoon (VCP).....                   | 58 |
| 16.    | Programma 11 – Mantelzorg .....   | 60 |
| 16.1   | Situatie in Wassenaar .....   | 60 |
| 16.2   | Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar.....                     | 60 |
| 16.3   | Uitgevoerde initiatieven in 2025 .....  | 60 |
| 17.    | Programma 12 – Eén tegen Eenzaamheid .....  | 61 |
| 17.1   | Situatie in Wassenaar .....   | 61 |
| 17.2   | Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar.....                     | 61 |
| 17.3   | Uitgevoerde initiatieven in 2025 .....  | 61 |
| 17.3.1 | Senioren sportproeverij (55+) .....   | 61 |
| 17.3.2 | Event Buitengewoon Spelen Zomervakantie .....                                     | 62 |
| 17.3.3 | Beweegactiviteit voor ouderen in ontmoetingscentra Oosthof en Peppel .....        | 62 |

|        |  |    |
|--------|--|----|
| 18.    | Programma 13 – Welzijn op recept.....  | 64 |
| 18.1   | Situatie in Wassenaar .....  | 64 |
| 18.2   | Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar.....                  | 65 |
| 18.3   | Uitgevoerde initiatieven in 2025 .....   | 65 |
| 18.3.1 | Welzijn op recept via welzijnscoach SMOW .....                                 | 65 |
| 18.3.2 | Integratie IZA ketenaanpak Welzijn op recept.....                              | 65 |
| 19.    | Programma 14 – Versterken kennis- en adviesfunctie GGD.....                    | 67 |
| 19.1   | Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar.....                  | 67 |
| 19.2   | Uitgevoerde initiatieven in 2025 .....   | 67 |
| 20.    | Programma 15 – Coördinatiekosten regionale aanpak preventie .....              | 68 |
| 20.1   | Situatie in Wassenaar .....  | 68 |
| 20.2   | Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar.....                  | 68 |
| 20.3   | Uitgevoerde initiatieven in 2025 .....   | 68 |
| 21.    | IZA ketenaanpakken.....  | 69 |
| 22.    | Jaaroverzicht initiatieven per maand.....                                      | 71 |
| 23.    | Bereik.....  | 76 |
| 24.    | Monitoring en evaluatie.....   | 77 |
| 25.    | Successen en maatschappelijke waarde van Fit in Wassenaar.....                 | 78 |
| 26.    | Fit in Wassenaar in 2026 en verder.....  | 79 |
| 27.    | Financiën .....  | 80 |
| 28.    | Dankwoord.....   | 81 |
| 29.    | Bijlagen.....  | 82 |
|        | Bijlage 1: Netwerkoverzicht Fit in Wassenaar.....                              | 83 |
|        | Bijlage 2: Factsheet bereik 2025 .....   | 84 |
|        | Bijlage 3: Menukaart Clubondersteuning Fit in Wassenaar .....                  | 85 |
|        | Bijlage 4: Ondersteuningsroute IZA ketenaanpak Kind naar Gezonder Gewicht..... | 86 |
|        | Bijlage 5: Flyer IZA ketenaanpak Kind naar Gezonder Gewicht .....              | 87 |
|        | Bijlage 6: Intentieverklaring Gecombineerde Leefstijl Interventie .....        | 88 |
|        | Bijlage 7: Flyers van de verschillende activiteiten van Fit in Wassenaar ..... | 89 |

## 1. Inleiding

*‘Gezond opgroeien, fit leven en vitaal ouder worden in Wassenaar’*

Wassenaar is vanaf 2020 met haar lokaal sportakkoord ‘Wassenaar in beweging 2020-2023’ en lokaal preventieakkoord ‘Wassenaar buitengewoon gezond 2020-2023’ aangehaakt bij de nationale akkoorden voor sport en preventie. In de uitvoering zijn deze twee akkoorden in de periode 2021-2023 vervlochten tot één akkoord met de projectnaam *Fit in Wassenaar*.

De afgelopen drie jaar (2021-2023) is er vanuit het lokale Sport- en Preventieakkoord *Fit in Wassenaar* domein overstijgend gewerkt aan diverse thema’s, zoals o.a. inclusief sporten en bewegen, vitale aanbieders, positieve sportcultuur, vaardig in bewegen, genotmiddelen (roken/vapen, alcohol, drugs, lachgas e.d.), overgewicht, dementie en mentale weerbaarheid.

Met het Gezond en Actief Leven Akkoord (SPUK-GALA), Sportakkoord II en de ketenaanpakken van het Integraal Zorg Akkoord (IZA) wordt voortgebouwd op het reeds bestaande fundament dat *Fit in Wassenaar* in de periode 2021 – 2023 in samenwerking met lokale maatschappelijke partners heeft gelegd.

Het project *Fit in Wassenaar* is uitgevoerd door Kanslokaal. Voor de periode 2024 – 2026 heeft de gemeente Wassenaar een uitvoeringsovereenkomst met Kanslokaal getekend. Concreet betekent dit dat zowel het werkgeverschap van de projectleider *Fit in Wassenaar* en de combinatiefunctionarissen als de middelen verbonden aan SPUK-GALA bij Kanslokaal zijn belegd en Kanslokaal hiervoor de inhoudelijke regie, coördinatie, administratieve afhandeling en - daar waar aan de orde – de uitvoering voor haar rekening neemt.

De gemeente Wassenaar onderschrijft de doelstellingen van het landelijke Sportakkoord II, het Gezond en Actief Leven Akkoord en het Integraal Zorg Akkoord en wil haar bijdrage leveren aan de realisatie van de lange termijn doelstelling ‘Gezonde generatie 2040’. Dit jaarverslag blikt terug op de uitvoering van *Fit in Wassenaar* in 2025, waarbij we hebben voortgebouwd op ervaringen en resultaten van het lokale sport- en preventieakkoord *Fit in Wassenaar (2021-2023)*.

*Wassenaar wil een gezonde samenleving zijn. Daarvoor spannen gemeente, maatschappelijke organisaties, ondernemers en inwoners zich eensgezind in. Ze bundelen hun deskundigheden en mogelijkheden, delen kennis, helpen elkaar in de uitvoering en vieren samen successen. Niet voor even maar voor langere tijd. De focus is een gezonde generatie in 2040.*

*Bron: Plan van aanpak Brede Spuk-regeling 2023-2026 Gemeente Wassenaar*

## 2. Doel

Het doel van *Fit in Wassenaar* is om organisaties in Wassenaar die zich bezighouden met bewegen, sport en gezondheid te ondersteunen en te verbinden, zodat alle inwoners van jong tot oud(er) de kans krijgen om een gezonde leefstijl te ontwikkelen en/of te behouden. Dit doen we door organisaties te betrekken bij de initiatieven die het team *Fit in Wassenaar* organiseert, alsook door partners te ondersteunen bij hun eigen activiteiten. Ook kunnen partners aanvragen doen voor een bijdrage vanuit SPUK-GALA middelen. De projectleider *Fit in Wassenaar* zorgt voor de verbinding op bestuurlijk niveau, organisatieniveau en uitvoeringsniveau. Dit om zorg te dragen voor een integrale uitvoering van de vijftien programma's van het GALA en de IZA ketenaanpakken.

Het doel van *Fit in Wassenaar* voor inwoners is om in 2040 weerbare, gezonde en gelukkige inwoners te hebben die opgroeien, leven, werken en wonen in een gezonde leefomgeving met een sterke sociale basis.

*Fit in Wassenaar* werkt vanuit GALA aan de volgende doelen:

1. Het terugdringen van gezondheidsachterstanden.
2. Een gezonde fysieke leefomgeving die uitnodigt tot bewegen en ontmoeten.
3. Het versterken van de sociale basis in wijken en buurten.
4. Het bevorderen van een gezonde leefstijl.
5. Het versterken van de mentale gezondheid van de inwoners.
6. Het ondersteunen van de inwoners bij het vitaal ouder worden.

Daarnaast werkt *Fit in Wassenaar* met de IZA ketenaanpakken aan domein overstijgende inzet vanuit een regionale preventie infrastructuur. In totaal zijn er vijf ketenaanpakken die zorgen voor de verbinding IZA - GALA.

Gezond zijn en gezond blijven is een combinatie van persoonlijke kenmerken, leefstijl, sociale context en leefomgeving. Een effectieve aanpak grijpt in op al deze aspecten. Voor een complete aanpak zetten we in op drie pijlers:

- Op signalering en ondersteuning, middels de ondersteuningsroutes van de ketenaanpakken.
- Op de omgeving, middels laagdrempelige en toegankelijke initiatieven.
- Op educatie, middels informatie voorlichtingen en het ontwikkelen van animaties.

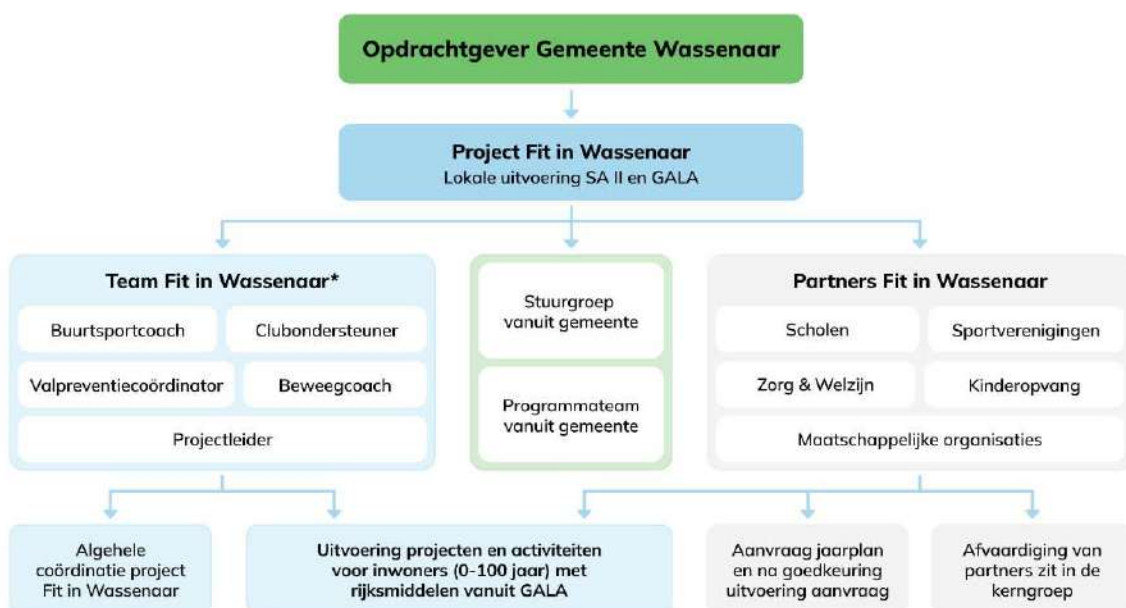
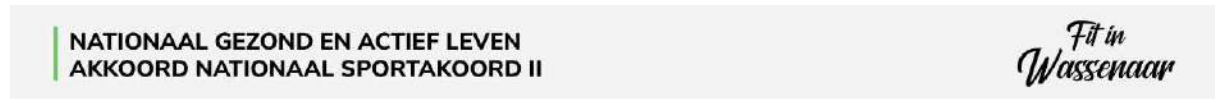
Een aanpak met maatregelen en interventies op deze drie pijlers vergt samenwerking met andere beleidsterreinen en organisaties. Zowel binnen de gemeente zet *Fit in Wassenaar* in op samenwerking, alsook vanuit het netwerk wat *Fit in Wassenaar* heeft opgebouwd. In het netwerk werken we samen met scholen, kinderopvang, sport- en beweegaanbieders, buurtverenigingen, maatschappelijke organisaties, zorg- en welzijnsinstellingen, werkgevers, de gemeente Wassenaar, burgers en ondernemers. Iedereen heeft recht op een positieve gezondheid en iedereen doet mee.

### 3. Structuur Fit in Wassenaar

In het project *Fit in Wassenaar* zijn de verschillende rollen, taken en bevoegdheden te onderscheiden in vier gremia, te weten.

- Stuurgroep *Fit in Wassenaar*
- Programmteam *Fit in Wassenaar*
- Kerngroep *Fit in Wassenaar*
- Team *Fit in Wassenaar*

Hieronder is een schematische weergave van de organisatie van *Fit in Wassenaar* te zien.



\*Fit in Wassenaar is onderdeel van Kanslokaal.

#### 3.1 Stuurgroep Fit in Wassenaar

De stuurgroep bestaat uit wethouders en hun strategisch adviseurs, afvaardiging van ambtenaren, de projectleider *Fit in Wassenaar* en directeur-bestuurder van Kanslokaal.

De stuurgroep heeft de volgende taken.

- De stuurgroep levert input voor het jaarplan.
- De stuurgroep geeft feedback op concept jaarplannen.
- De stuurgroep creëert bestuurlijk draagvlak voor het jaarplan en inpassing in/aansluiting op gemeentelijke beleid.
- De stuurgroep geeft akkoord voor de uitvoering van het definitieve jaarplan.

#### 3.2 Programmteam Fit in Wassenaar

Het programmteam bestaat uit een brede ambtelijke samenstelling en de projectleider *Fit in Wassenaar*.

Het programmteam heeft de volgende taken.

- Het programmteam levert input voor het jaarplan.
- Het programmteam geeft feedback op concept jaarplannen.
- Het programmteam adviseert de Stuurgroep *Fit in Wassenaar* gevraagd en ongevraagd over lokale, regionale en landelijke ontwikkelingen die van belang zijn voor uitvoering van het GALA en het IZA.
- Het programmteam waarborgt een blijvende integrale aanpak binnen de gemeente.

### 3.3 Kerngroep Fit in Wassenaar

De kerngroep bestaat uit lokale maatschappelijke organisaties (uit verschillende sectoren, zoals scholen, kinderopvang, sport- en beweegaanbieders, buurtverenigingen, zorg- en welzijnsinstellingen) en ambtenaren gemeente (domeinen sport/bewegen, sociaal domein, onderwijs en gezondheid) en de projectleider *Fit in Wassenaar*.

De kerngroep heeft de volgende taken.

- De kerngroep levert input voor het jaarplan.
- De kerngroep verspreidt communicatie-uitingen die zij ontvangen vanuit de projectleider *Fit in Wassenaar* via de communicatiekanalen van haar organisatie.
- De kerngroep voert – indien aan de orde – uit het jaarplan projecten uit waarvoor zij na aanvraag akkoord hebben gekregen.

Organisaties kunnen op grond van specifieke voorwaarden een bijdrage voor de uitvoering van hun project aanvragen bij de projectleider *Fit in Wassenaar*.

### 3.4 Team Fit in Wassenaar

Het uitvoerend team *Fit in Wassenaar* bestaat uit de volgende functies.

- Projectleider *Fit in Wassenaar* en tevens coördinator Ketenaanpak Kansrijke Start.
- Buurtsportcoach en tevens coördinator Ketenaanpak Kind naar Gezonder Gewicht.
- Bewegcoach en tevens coördinator Ketenaanpak Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) en Ketenaanpak Welzijn op Recept.
- Clubondersteuner.
- Coördinator Ketenaanpak Valpreventie.

De verschillende functies worden hieronder kort toegelicht.

#### 3.4.1 Projectleider Fit in Wassenaar

De projectleider is de spil bij het realiseren van de doelstellingen uit Sportakkoord II, GALA en IZA middels de volgende werkzaamheden.

- Algehele coördinatie en inhoudelijke regie van het gehele project *Fit in Wassenaar*, inclusief strategie, budget, planning en kwaliteit.
- Verantwoordelijk voor communicatiebeleid, monitoring en rapportage.
- Inhoudelijke aansturing team *Fit in Wassenaar* (teamleider).
- Aanspreekpunt, verbinder, initiator en aanjager van de uitvoering van het gehele project.
- Faciliteren en coördineren samenwerking tussen diverse domeinen en organisaties, zowel lokaal als regionaal.
- Voorzitter overleg met de verschillende gremia (stuurgroep, programmteam, kerngroep).
- Ketenaanpak-regisseur van de vijf ketenaanpakken IZA.

- Coördinator IZA Ketenaanpak Kansrijke start.

#### 3.4.2 Buurtsportcoach

De buurtsportcoach richt zich op jeugd en ondersteunt bij het realiseren van de doelstellingen uit Sportakkoord II, GALA en IZA middels de volgende werkzaamheden.

- Organiseert en realiseert sport-, bewegings- en gezondheid bevorderende activiteiten voor kinderen (4-14 jaar) op dagelijkse basis door middel van het aanbieden van Pauzesport op scholen, wekelijks de Buurtsport en het tweejaarlijkse event *Buitengewoon Spelen*.
- Legt verbinding tussen de verschillende sectoren, zoals de sector sport & bewegen, onderwijs, kinderopvangcentra en jeugdgezondheidszorg, onder andere door het netwerkoverleg van de ketenaanpak Kind naar Gezonder Gewicht.
- Werkt samen met de clubondersteuner en sportaanbieders aan het sport kennismakingsprogramma middels het project *Sportsafari*.
- Coördinator IZA Ketenaanpak Kind naar Gezonder Gewicht.

#### 3.4.3 Beweegcoach

De beweegcoach richt zich op volwassenen, ouderen en inwoners met een beperking en ondersteunt bij het realiseren van de doelstellingen uit Sportakkoord II, GALA en IZA middels de volgende werkzaamheden.

- Ontwikkelt, organiseert en realiseert wekelijks beweeg- en sportactiviteiten voor (kwetsbare) volwassenen, door middel van het aanbieden van een activiteit op de QR-Fit beweegroute.
- Legt verbinding en onderhoudt contacten tussen de verschillende sectoren, zoals de sector sport & bewegen, welzijn, ouderenzorg, gezondheidszorg en gehandicaptenzorg, onder andere door diverse netwerkoverleggen.
- Is aanspreekpunt voor organisaties en inwoners met vragen omtrent sport en bewegen en ondersteunt bij het vinden van een passende sport- en beweegactiviteit (beweegmakelaar).
- Bevordert en stimuleert deelname van (kwetsbare) volwassenen, ouderen en mensen met een beperking aan de projecten en activiteiten in samenwerking met lokale partners, zoals met het event *Sportproeverij*.
- Coördinator IZA Ketenaanpak Welzijn op Recept.
- Coördinator IZA Ketenaanpak Gecombineerde Leefstijl Interventie.
- Sluit aan bij regionaal overleg over inclusief sporten en bewegen regio Haaglanden.
- Adviseert samen met de clubondersteuner sport- en beweegaanbieders over inclusiviteit en inspelen op behoeften.

#### 3.4.4 Clubondersteuner

De clubondersteuner richt zich op verenigingen en ondersteunt bij het realiseren van de doelstellingen uit Sportakkoord II en het GALA middels de volgende werkzaamheden.

- Is het aanspreekpunt voor sportaanbieders en voert jaarlijks gesprekken met sportverenigingen om goed zicht te hebben op wat er speelt en nodig is.
- Stelt een plan van aanpak op voor gehele clubondersteuning Wassenaar breed.
- Ondersteunt en adviseert in het toekomstbestendig maken van clubs op thema's als professionaliseren trainers/coaches, besturen, leden en vrijwilligers, maatschappelijke betrokkenheid, gezonde club, diversiteit, inclusie, verbreden op aanbod/doelgroep en vraaggericht handelen op de vereniging.
- Ontwikkelt en organiseert themabijeenkomsten voor lokale sportaanbieders.

- Stelt een plan van aanpak op voor specifiek sociale veiligheid en integriteit op lokaal niveau om sportaanbieders te stimuleren, te ondersteunen en het plan van aanpak te borgen.
- Realiseert samen met de sportaanbieders dit plan van aanpak.
- Werkt aan een inclusieve sport in de breedste zin van het woord; fysieke toegankelijkheid alsook sociale en digitale toegankelijkheid.
- Ontwikkelt en organiseert samen met de sportaanbieders laagdrempelige sportstimuleringsactiviteiten, in bijvoorbeeld de *Wassenaarse Sportweek*.
- Werkt samen met de buurtsportcoach, beweegcoach en sportaanbieders aan het sport kennismakingsprogramma de *Sportsafari* voor de jeugd.

#### 3.4.5 Coördinator Ketenaanpak Valpreventie

De coördinator ketenaanpak valpreventie ondersteunt bij het realiseren van de ketenaanpak middels de volgende werkzaamheden.

- Opzetten van de ketenaanpak valpreventie voor ouderen aan de hand van handreiking ketenaanpak Valpreventie van Veiligheid.nl.
- Legt verbinding en onderhoudt contacten tussen de verschillende sectoren rondom het thema valpreventie, zoals de sector sport & bewegen, welzijn, ouderenzorg en gezondheidszorg middels het netwerkoverleg Valpreventie.
- Is aanspreekpunt voor inwoners voor valpreventie en verwijst inwoners door naar passend aanbod na het uitvoeren van een korte valrisicotest.
- Geeft en organiseert voorlichtingen over valpreventie.
- Sluit aan op regionale ontwikkelingen in de ketenaanpak valpreventie.
- Opstellen van begroting voor komende jaren, monitoring en tussentijdse evaluatie aan de hand van landelijk model RIVM.

### 3.5 Uitvoering Fit in Wassenaar

Voor wat betreft de uitvoerende werkzaamheden ten aanzien van *Fit in Wassenaar* zijn er twee partijen die initiatieven kunnen uitvoeren. Te weten.

- Het team *Fit in Wassenaar*
- Partners van de kerngroep en organisaties uit het netwerk van *Fit in Wassenaar*

De projectleider *Fit in Wassenaar* is de projectleider van het gehele project en daarmee van alle programma's. De projectleider *Fit in Wassenaar* is voorzitter van kerngroep en het programmateam en haalt input op van de partners uit de kerngroep en uit het netwerk van *Fit in Wassenaar*, het programmateam en de stuurgroep. Deze input verwerkt de projectleider op basis van SPUK-GALA voorwaarden in een concept jaarplan.

Dit concept jaarplan wordt ter goedkeuring voorgelegd aan de stuurgroep. Na akkoord van de stuurgroep zal de projectleider *Fit in Wassenaar* het geaccordeerde jaarplan – i.s.m. de lokale maatschappelijke projectpartners (die een project hebben ingediend voor het jaarplan) en de combinatiefunctionarissen verder vorm en inhoud geven. Na het besluit van de stuurgroep inzake de verdeling en besteding van de middelen in het jaarplan verloopt de gehele administratieve en financiële afwikkeling via Kanslokaal.

## 4. Partners Fit in Wassenaar

Zoals aangegeven werkt *Fit in Wassenaar* samen met lokale en maatschappelijke organisaties om uitvoering te geven aan de doelstellingen van het GALA en het IZA. Deze organisaties vormen samen het netwerk van *Fit in Wassenaar*. Een deel van deze organisaties hebben zitting in de kerngroep van *Fit in Wassenaar*. Deze kerngroep komt elk halfjaar samen om input te leveren voor het jaarplan, om onderling uit te wisselen en af te stemmen.

### 4.1 Kerngroep Fit in Wassenaar

De kerngroep bestaat sinds 2020. In de loop der jaren is de kerngroep door de projectleider *Fit in Wassenaar* uitgebreid en bestaat in 2025 uit de volgende organisaties.

- Stichting Gehandicapten Wassenaar
- Gro-up buurtwerk
- Vrijwilligerscentrale Wassenaar
- Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar
- Wassenaars Sportcontact
- Wassenaarse Reddingsbrigade
- Wassenaarse Ouderen in Beweging
- Voetbalvereniging Blauw-Zwart
- Omnisportvereniging De Kieviten
- Sportfondsen Sterrenbad
- Onderwijs Wassenaar
- Fysiotherapie Stadhoudersplein
- Trias Kinderfysiotherapie
- Indigo verslaving en GGZ preventie
- Praktijkmanager huisartsen Wassenaar
- Kinderopvang Norlandia
- Stichting IDB
- GGD Haaglanden
- Amarosa
- Stichting Wesp
- Gemeente Wassenaar (vanuit sport, welzijn en gezondheid). De gemeente is weliswaar opdrachtgever van het project *Fit in Wassenaar*, maar is tevens deelnemer van de kerngroep.

### 4.2 Netwerk Fit in Wassenaar

Het netwerk van *Fit in Wassenaar* bestaat uit een mix van grotendeels publieke en een aantal private partners. *Fit in Wassenaar* legt middels initiatieven de verbinding tussen deze partners. Het netwerk bestaat uit meer dan 100 organisaties. Zie bijlage 1 voor het netwerkoverzicht 2025.

Uiteraard staat *Fit in Wassenaar* altijd open voor nieuwe partners en initiatiefnemers, want hoe meer organisaties aansluiten hoe breder de doelstellingen van *Fit in Wassenaar* kunnen worden gedragen.

## 5. De programma's van Fit in Wassenaar

Hieronder zijn de 15 programma's van *Fit in Wassenaar* vanuit de SPUK-GALA regeling te vinden. Na deze paragraaf zal per programma worden beschreven welke initiatieven er in 2025 zijn uitgevoerd door het netwerk van *Fit in Wassenaar* alsook door het Team *Fit in Wassenaar*.

### *Sport & Bewegen*

1. Lokaal Sportakkoord 'Sport versterkt'
2. Brede Regeling Combinatiefunctionarissen (BRC)

### *Gezondheid, preventie en sociale basis*

3. Terugdringen gezondheidsachterstanden
4. Kansrijke Start
5. Mentale gezondheid
6. Aanpak overgewicht en obesitas
7. Aanpak valpreventie
8. Leefomgeving (groene en beweegvriendelijke leefomgeving)
9. OKO en vroeg signalering alcoholproblematiek
10. Versterken sociale basis
11. Mantelzorg
12. Eén tegen Eenzaamheid
13. Welzijn op Recept
14. Versterken kennis- en adviesfunctie GGD
15. Coördinatiekosten regionale aanpak preventie

### *IZA Ketenaanpakken*

1. Ketenaanpak Kansrijke Start
2. Ketenaanpak Kind naar Gezonder Gewicht
3. Ketenaanpak Volwassenen naar Gezonder Gewicht met Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI)
4. Sociaal verwijzen met Welzijn op Recept
5. Ketenaanpak Valpreventie

## 6. Programma 1 – Sportakkoord II

Met Sportakkoord II wordt voortgebouwd op de ervaringen die zijn opgedaan met Sportakkoord I, vanaf 2021 uitgevoerd door *Fit in Wassenaar*. Waar Sportakkoord I vooral ging om het creëren van samenwerking, gaat Sportakkoord II over samenwerking met meer (meetbaar) resultaat. Sportakkoord II staat dus in het teken van samenwerking en meer integraal werken. Sportakkoord II werkt met vijf deelakkoorden:

- Inclusie en diversiteit
- Ruimte voor sport en bewegen
- Vitale sportaanbieders
- Sociaal veilige sport
- Vaardig in bewegen

### 6.1 Situatie in Wassenaar

Wassenaar heeft een beweegvriendelijke omgeving en dit helpt bij het halen van de Beweegrichtlijn. Bij de volwassenen is een lichte stijging in het aantal inwoners dat voldoet aan de beweegrichtlijn: van 52,7% naar 53,7%. Dit is net iets meer dan gemiddeld in Haaglanden. In 2020 voldeed 41,2% van de inwoners van 65 jaar aan de beweegrichtlijn. Dit aantal is dus relatief laag, in tegenstelling tot de juist relatief hogere sportdeelname onder volwassenen. De afgelopen jaren is dit percentage gelukkig gestegen. *Fit in Wassenaar* heeft actief ingezet op deze doelgroep. In 2024 is het gestegen naar 47,3%. We zetten in op deze doelgroep met de beweegcoach van *Fit in Wassenaar*. De beweegcoach ontwikkelt, organiseert en realiseert wekelijks inclusieve beweeg- en sportactiviteiten voor (kwetsbare) volwassenen en ouderen, zoals de QR-Fit activiteit in de openbare ruimte en de ouderen beweeggroep in het buurthuis van Kerkehout. Ook de valpreventie coördinator van *Fit in Wassenaar* ondersteunt en motiveert inwoners bij het weer gaan bewegen en in beweging blijven.

Ook zetten we in op mensen met een beperking. De beweegcoach is daarbij aanspreekpunt voor zowel organisaties als inwoners met vragen omtrent sport en bewegen en ondersteunt bij het vinden van een passende sport- en beweegactiviteit. Het leggen van verbindingen en het onderhouden van contacten tussen de verschillende sectoren, zoals de sector sport & bewegen, welzijn, ouderenzorg, gezondheidszorg en gehandicaptenzorg is hierbij belangrijk - om zodoende op te hoogte te zijn van behoeften die lokaal spelen en om inwoners te bereiken.

Vanuit deze hoedanigheid heeft de beweegcoach ook een coördinerende rol bij de realisatie van de IZA ketenaanpak Welzijn op recept en de IZA ketenaanpak Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI).

Een belangrijk aandachtspunt voor Wassenaar de komende jaren is om ook te investeren in kwalitatief sterke sportaanbieders die toegankelijk en veilig zijn voor iedereen. Een groot deel van de sportverenigingen heeft het moeilijk. Dit komt door terugloop van leden, terugloop van vrijwilligers, stijgende (energie)kosten en een veranderende sportbehoefte van mensen. Dit is een landelijke tendens en dus niet specifiek voor Wassenaar.

We zetten gezien deze ontwikkeling in op clubondersteuning middels de clubondersteuners van *Fit in Wassenaar*. Door bijvoorbeeld een toegankelijke en veilige sportomgeving te bieden, worden de voorwaarden verbeterd om te kunnen sporten en daar plezier aan te beleven. Een beoogd gevolg hiervan is dat meer mensen gaan deelnemen aan sport en zo werken we aan een groter bereik. Met de initiatieven van *Fit in Wassenaar* verlagen we drempels en prikkelen we inwoners met succesverhalen. Hierdoor voelen meer mensen, zowel de jonge als de oudere inwoners zich aangesproken en uitgenodigd om te gaan bewegen en sport te beleven.

Bovenstaande sluit aan bij de Sportvisie Wassenaar 2025 en *Fit in Wassenaar* ondersteunt bij het realiseren van de sportvisie. De sportvisie bestaat uit vier pijlers:

- Versterken sportverenigingen
- Bewegvriendelijke openbare ruimte
- Verhogen sportdeelname
- Toekomstbestendige en verduurzaamde accommodaties

## 6.2 Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar

Elke gemeente heeft een lokaal sportakkoord, waarin door gemeente, sportaanbieders en maatschappelijke organisaties (welzijn, gezondheidszorg en onderwijs) afspraken zijn gemaakt over het beleid rondom sport en sportief bewegen en dat is gebaseerd op het landelijk Sportakkoord. Voor de uitvoering voor Sportakkoord II zijn onderstaande voorwaarden opgesteld. De gemeente Wassenaar voldoet met *Fit in Wassenaar* aan de gestelde voorwaarden.

- Gemeenten beschikken over een kernteam dat input levert voor de herijking en uitvoering van het lokaal Sportakkoord (ten minste bestaand uit vertegenwoordigers van de gemeente, de lokale sportsector en maatschappelijke organisaties (welzijn, gezondheidszorg en onderwijs).
- Gemeenten zetten een coördinator sport en preventie in t.b.v. de herijking en uitvoering van het lokaal Sportakkoord.
- Gemeenten herijken lokaal Sportakkoord o.b.v. de inhoud van het Hoofdlijnen Sportakkoord, aan de hand van het 'Raamwerk afspraken Sportakkoord'.
- Gemeenten werken mee aan activiteiten rondom monitoring en evaluatie.

## 6.3 Uitgevoerde initiatieven in 2025

Onderstaande initiatieven zijn uitgevoerd vanuit het programma Sportakkoord II in 2025. Daaronder zal per initiatief het doel, de partners en het resultaat worden toegelicht.

- Uitbouwen digitaal loket/sportplatform *Fit in Wassenaar*
- Sportkennismakingsprogramma *Sportsafari*
- Project *Wassenaarse Sportweek*
- Koningsspelen met school en sport
- Veelzijdig bewegen bij Voetbalvereniging en Sport BSO
- Vitaliteitsmonitor sportverenigingen
- EHBO cursus
- Activiteiten materialen buurtsportcoach en beweegcoach
- Werkbudget bijeenkomsten kerngroep Sport en Preventie

### 6.3.1 Uitbouwen digitaal loket/sportplatform *Fit in Wassenaar*

Het doel van het uitbouwen van de website is om zichtbaarheid van sportverenigingen en maatschappelijke organisaties te vergroten en informatie te delen over gezonde leefstijl.

Op de website van *Fit in Wassenaar* hebben sportverenigingen hun eigen webpagina 'Sporten en bewegen' binnen het online platform van *Fit in Wassenaar*. Ook zijn er pagina's over Kansrijke Start, Mentale gezondheid, Overgewicht en obesitas, Valpreventie, Gezonde leefomgeving, Ontmoeten en meedoen (sociale basis) en Mantelzorg.

In 2025 hebben we de website verder verbreed met het thema Financiële gezondheid. Op de website zijn organisaties vanuit de verschillende domeinen vindbaar en wordt hun aanbod gebundeld op thema voor de inwoners. De website is voor organisaties en inwoners gebouwd. De nieuwe versie van de website is begin 2025 gelanceerd en is te vinden via [www.fitinwassenaar.nl](http://www.fitinwassenaar.nl)

**Resultaat:** Op deze nieuwe website hebben we in 2025 maar liefst 7.500 unieke bezoekers gehad.

### 6.3.2 Sportkennismakingsprogramma Sportsafari

Het doel van het project Sport- en cultuursafari is om samen 'op safari' te gaan langs sporten om zo op laagdrempelige wijze kennis te maken met verschillende activiteiten en clubs. De sportsafari is voor sportverenigingen een kans om hun aanbod bij de inwoners onder de aandacht te brengen.

De *Sportsafari* is een gratis sportkennismakingsaanbod. Het is voor kinderen van 4 tot en met 12 jaar. Elke cursus bestaat uit 3 lessen en wordt uitgevoerd bij een lokale sportvereniging. De buurtsportcoach van *Fit in Wassenaar* is kartrekker van dit project in samenwerking met lokale sport- en beweegaanbieders. In 2025 zijn we op *Sportsafari* geweest bij de volgende aanbieders.

- Golfvereniging Rozenstein
- SV Wassenaar
- HV Olympia '72
- DanSwing
- De Kieviten

Naast de sportaanbieders wordt in het project samengewerkt met Sport BSO Norlandia Kinderopvang, Wassenaarse basisscholen en Stichting Leergeld.

**Resultaat:** In totaal hebben 26 kinderen deelgenomen aan de Sportsafari in 2025.



*Quote deelnemer  
Sportsafari*

*“Leuk om zo een  
sport een beetje te  
leren kennen.”*

### 6.3.3 Wassenaarse Sportweek

Het doel van het event Wassenaarse Sportweek is om inwoners van jong tot oud op laagdrempelige wijze in beweging te brengen, alsook het aanbod van de sportverenigingen in Wassenaar onder de aandacht te brengen. In samenwerking met verschillende sport- en beweegaanbieders heeft *Fit in*

Wassenaar dit event georganiseerd in oktober 2025. Waarbij de clubondersteuners van *Fit in Wassenaar* initiatiefnemer zijn en de sport- en beweegaanbieders de uitvoerders.

In totaal hebben 9 partner organisaties meegedaan met Fit in Wassenaar en deze week samen tot een succes gebracht. Deze partners waren: WZK zwemmen, RSKV Blauw Zwart, De Kieviten, Loopgroep de Wassenaarse slag, BC Wassenaar, Tri-Team, Sport BSO Norlandia, Trias Kids en Gro-up Jongerenwerk.

**Resultaat:** 500 inwoners van alle leeftijden hebben kennis gemaakt met een divers sportaanbod.



#### 6.3.4 Koningsspelen met school en sport

De Herenwegsschool heeft samen met een aantal sportaanbieders een programma opgezet voor de Koningsspelen. Zij hebben deze dag georganiseerd om de kinderen veel en veelzijdig te laten bewegen en om hen kennis te laten maken met diverse sportverenigingen uit Wassenaar. Er zijn diverse clinics verzorgd door trainers van de verenigingen. Er is hierbij samengewerkt met Snel en Lenig, Dansschool Danswing, De Kieviten en het Sterrenbad.

**Resultaat:** 410 kinderen hebben op deze dag kennis gemaakt met een divers sportaanbod.

### 6.3.5 Veelzijdig bewegen bij Voetbalvereniging en Sport BSO

Doel van dit initiatief is stimuleren van veelzijdig bewegen ten behoeve van een goede motorische ontwikkeling. Voor Sport BSO Fun and Friends is bewegen en sport onderdeel van gezond opgroeien. Deze buitenschoolse opvang is gevestigd bij voetbalvereniging SVC'08 en is gericht op sport, waarbij plezier centraal staat.

De bijdrage die Sport BSO Fun and Friends heeft mogen ontvangen van Fit in Wassenaar is ingezet voor het aanschaffen van divers sportmateriaal. Er is een fijne samenwerking met SVC'08, waarbij we regelmatig materiaal aan elkaar uitlenen. We slaan de handen ineen om veel kinderen uit de omgeving een sportieve start te geven, waarbij de kinderen kennis maken met allerlei sporten en veelzijdig leren bewegen. Dit stimuleert een brede motorische ontwikkeling en zo leveren we een bijdrage aan een leven lang sporten.

**Resultaat:** Er sporten wekelijks meer dan 200 kinderen bij SVC'08 en Fun and Friends



### 6.3.6 Waterpolo clinic

Doel van dit initiatief is om kinderen laagdrempelig in contact te laten komen met de waterpolo sport. Door als WZK samen te werken met Stichting Spelenderwijs hebben wij een groep kinderen in de leeftijd 10-12 jaar in contact gebracht met waterpolo. We hopen dat er meer kinderen voor deze leuke intensieve teamsport zullen kiezen. Op deze manier neemt ons ledenaantal toe en versterken we onze club.

**Resultaat:** 60 kinderen hebben deelgenomen aan de waterpolo clinic.

*Quote deelnemer clinic*

*"Graag volgend jaar wéér"*

### 6.3.7 Vitaliteitsmonitor sportverenigingen

De vitaliteitsmonitor bestaat uit een online vragenlijst die de fundamenteën van een vitale sportclub in kaart brengt. In een tijd waarin data centraal staat, is data-gedreven sportmanagement essentieel. Door het gebruik van concrete data kunnen beslissingen beter onderbouwd worden, wat leidt tot een efficiëntere en effectievere ondersteuning van sportclubs. Dit draagt bij aan een robuust en toekomstbestendig sportlandschap waarin sport, welzijn en maatschappelijke betrokkenheid hand in hand gaan. Het geeft de Clubondersteuners van Fit in Wassenaar handvatten voor de uitvoering en sluit aan bij de pijler Versterken sportaanbieders vanuit de sportvisie gemeente Wassenaar. De vitaliteitsmonitor is eind 2025 ingericht en zal begin 2026 worden uitgezet onder de

sportverenigingen. De resultaten van de vragenlijst worden inzichtelijk gemaakt in een online vitaliteitsdashboard. Dit dashboard biedt:

- Een overzicht van de algemene vitaliteit van de sportclubs
- Individuele scores per thema
- Uitgebreide vitaliteitsrapporten per vereniging in pdf

Met deze data-gedreven aanpak kan de gemeente en Fit in Wassenaar gerichte ondersteuning bieden aan sportclubs. Daarnaast geeft het dashboard inzicht in de voortgang richting de doelstellingen van het sportakkoord. Dit maakt een continue ontwikkeling mogelijk en versterkt de besluitvorming op basis van concrete data.

### 6.3.8 EHBO cursus

Het Wassenaars SportContact heeft samen met 2 buurtverenigingen en SV Wassenaar een EHBO/AED cursus uitgevoerd. Er staan in de openbare ruimtes verschillende AED's (geschonken door bedrijven, gemeente en andere organisaties), waar bewoners onbekend mee zijn. Deze cursus helpt mensen bij het gebruik van de AED's in openbare ruimte. Het Wassenaars SportContact ziet deze cursussen als noodzakelijk bij calamiteiten bij sportverenigingen en in wijken.

Er is hierbij samengewerkt met Buurtvereniging Kerkehout, Bewonersvereniging Horst en Duin en SV Wassenaar.

**Resultaat:** 55 inwoners hebben meegedaan aan de EHBO/AED cursus.



*Quote deelnemer EHBO*  
*“Belangrijk voor de wijk.”*

### 6.3.9 Activiteiten materialen buurtsportcoach en beweegcoach

Het doel van deze materialen is om veelzijdig bewegen bij inwoners te stimuleren. De buurtsportcoach en beweegcoach van *Fit in Wassenaar* (ingezet vanuit programma BRC) bieden activiteiten aan waarbij materialen nodig zijn, zoals ballen, tennismateriaal, basketbalpaal, pedalo's, gewichtjes, en sportmatjes. Deze aangeschafte materialen worden ingezet bij activiteiten van het team van *Fit in Wassenaar*.

**Resultaat:** Jaarlijks maken zo'n 1600 inwoners gebruik van deze materialen.

### 6.3.10 Werkbudget kerngroep sport en preventie

Sinds de start in 2021 is er een kerngroep met partners uit de diverse domeinen. Deze kerngroep komt twee keer per jaar samen en bestaat uit 20 partners. Om bij deze overleggen voor een hapje en een drankje te kunnen zorgen is er een bedrag opgenomen in het jaarplan. De projectleider *Fit in Wassenaar* is voorzitter van het kerngroep overleg.

De kerngroep is in 2025 twee keer samen gekomen in april en oktober.



## 7. Programma 2 - Brede Regeling Combinatiefuncties (BRC)

De Brede Regeling Combinatiefunctionarissen wordt voortgezet in 2024-2026, maar is herzien in 2023. De gemeente Wassenaar maakt gebruik van de Brede Regeling Combinatiefuncties bij de uitvoering SPUK-GALA middels de inzet van de projectleider SPUK-GALA, beweegcoach *Fit in Wassenaar*, buurtsportcoach *Fit in Wassenaar* en een clubondersteuner *Fit in Wassenaar*. De Rijksbijdrage is 40% van het totaalbudget van de investering voor functionarissen in het sport-, beweeg- en cultuurdomein. De gemeente Wassenaar financiert de overige 60% van dit bedrag.

### 7.1 Situatie in Wassenaar

In 2024 is gestart met het inzetten van combinatiefunctionarissen die ondersteunen bij de uitvoering van *Fit in Wassenaar*. De combinatiefunctionarissen worden ingezet als beweegcoach, buurtsportcoach en clubondersteuner. Zij voeren diverse activiteiten uit en ondersteunen zowel inwoners als organisaties. Ook functioneren zij als verbinder om het netwerk van *Fit in Wassenaar* verder te versterken en de integraliteit te vergroten.

Wassenaar onderscheidt zich gunstig van het regionale gemiddelde door een beweegvriendelijke en uitnodigende omgeving, zoals het strand, de duinen, de zee en de landgoederen. De combinatiefunctionarissen maken bij hun activiteiten gebruik van deze omgeving. Wassenaar heeft in het algemeen een actieve sportparticipatie. Desondanks liggen er uitdagingen met betrekking tot inkomensdiversiteit en financiële moeilijkheden. Middels de inzet van de combinatiefunctionarissen verbeteren we de lokale welzijnsaspecten door het aanbieden van gratis sport- en beweegactiviteiten voor jong en ouder.

### 7.2 Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar

De gemeente heeft een plan van aanpak opgesteld op hoofdlijnen ten behoeve van de uitvoering van de 15 programma's van Sportakkoord II en het GALA. De doelen van deze regeling zijn als volgt.

- Meer kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen die sporten, bewegen en meedoen aan cultuur. Het gaat hierbij ook om kwetsbare groepen en mensen die achterblijven in sport-, beweeg- en cultuurdeelname.
- Sterke aanbieders in sport, bewegen en cultuur waarbij kwaliteit, veiligheid en toegankelijkheid geregeld is.
- Een sterke verbinding tussen sport, bewegen en cultuur met andere domeinen en programma's (onderwijs, gezondheid, zorg, welzijn en sociale zaken/armoede & schulden) die bijdragen aan de bovenste twee ambities.
- Inzet van combinatiefunctionarissen o.b.v. ambities en doelen uit het Hoofdlijnen Sportakkoord II.

In de bovenstaande tekst komt naast het thema sport en bewegen ook het thema cultuur aan de orde. Vanuit de gemeente is in eerste instantie gekozen om vanuit dit programma met name in te zetten op sport en bewegen.

### 7.3 Uitgevoerde initiatieven in 2025

Uit dit programma wordt het team *Fit in Wassenaar* bekostigd. Dit zijn de functies van buurtsportcoach, beweegcoach, clubondersteuner en de projectleider. Hieronder wordt per functie beschreven waar op in is gezet en welke resultaten zijn bereikt. De functie van coördinator

ketenaanpak valpreventie wordt bekostigd uit programma 7 en zal onder programma 7 worden beschreven. Kernactiviteiten van team *Fit in Wassenaar* sluiten aan bij bovengenoemde hoofdlijnen.

- Organiseren van laagdrempelige sport- en beweegactiviteiten om meer kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen mee te laten doen aan sport en bewegen middels Pauzesport, Buurtsport, Sportsafari, Buitengewoon Spelen, QR-Fit activiteit, Sportproeverij en Wassenaarse Sportweek.
- Het versterken van de sportverenigingen met aandacht voor kwaliteit, veiligheid en inclusiviteit/toegankelijkheid middels informeren, adviseren en doorverwijzen.
- Zorgen voor een sterke verbinding tussen sport en bewegen met andere domeinen en programma's (cultuur, onderwijs, gezondheid, zorg, welzijn en sociale zaken/armoede & schulden) middels het organiseren van verschillende netwerkoverleggen en events.
- Coördineren van de vijf IZA ketenaanpakken vanuit GALA-IZA.
- Verantwoordelijkheid voor de algehele coördinatie en inhoudelijke regie van het gehele project.

### 7.3.1 Inzet buurtsportcoach Fit in Wassenaar

De buurtsportcoach van *Fit in Wassenaar* is wekelijks bezig geweest met het organiseren, coördineren en uitvoeren van beweegactiviteiten voor kinderen van 4 tot en met 12 jaar. Dit in de vorm van Buurtsport, Pauzesport, het Buitengewoon Spelen Event en de Sportsafari. Met daarbij aandacht voor kwetsbare groepen en kinderen die achterblijven in sport- en beweegdeelname. Hieronder zullen de Buurtsport en de Pauzesport worden toegelicht. De Sportsafari is in programma 1 toegelicht en de Buitengewoon Spelen events worden in programma 9 en 12 beschreven.

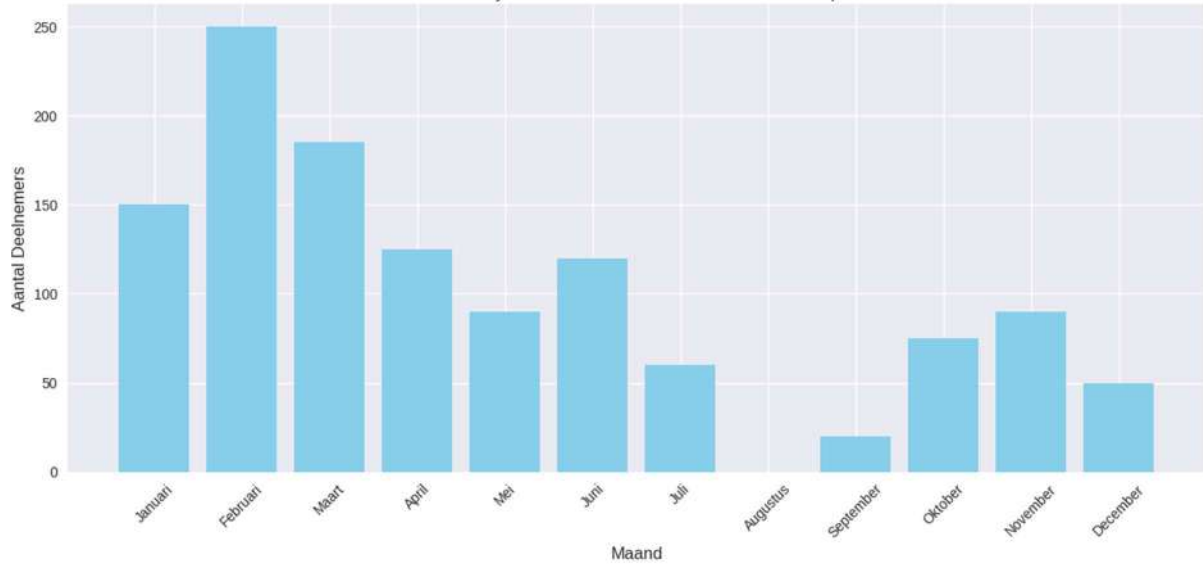
#### *Buurtsport met buurtsportcoach*

Het doel van de Buurtsport is om buitenspelen in de buurt bij kinderen te stimuleren. Kinderen worden door buitenspelen vaardiger op motorisch vlak en op sociaal emotioneel vlak. Helaas spelen steeds minder kinderen dagelijks buiten. Eén op de vijf kinderen speelt elke dag buiten, bijna één op 6 kinderen speelt nooit buiten. Met deze gratis activiteit brengen we daar verandering in.

De buurtsport heeft in 2025 wekelijks plaatsgevonden op woensdagmiddag. In de zomermaanden bij de skatebaan aan de Hofcampweg en in de wintermaanden in gymzaal Gymadora. De buurtsportcoach neemt voor de buurtsport diverse aantrekkelijke speelmaterialen mee om veelzijdig bewegen te stimuleren. Daarnaast wordt op momenten aandacht gegeven aan gezonde leefstijl, zoals water drinken in de 'week van gezond eten'. Per keer sluiten er gemiddeld 20 tot 30 kinderen aan bij de Buurtsport en de kinderen komen met name van de Jozefschool en de Jan Baptistschool. In het staafdiagram hieronder is het aantal deelnemende kinderen per maand te zien.

**Resultaat:** Op jaarbasis heeft de Buurtsport 1215 deelnemers gehad.

Maandelijkse Deelnemersaantallen Buurtsport



*Quote deelnemers buurtsport*

*“Ik vind het echt superleuk, elke week wil ik weer komen!”*

*“Wesley is lief en grappig, hij is een beetje mijn vriend.”*

*“Het is fijn om te weten dat mijn kind op woensdagmiddag lekker kan bewegen op een vertrouwde plek.”(ouder)*



### *Pauzesport met buurtsportcoach*

Het doel van Pauzesport is om bewegen tijdens de schooldag te stimuleren. De pauzesport is een activiteit op school waarbij kinderen van 4 tot en met 12 jaar tijdens de schoolpauze extra beweeguitdagingen aangeboden krijgen middels sport en spel door de buurtsportcoach van *Fit in Wassenaar*. Dit aanbod verloopt in samenwerking met de scholen. De pauzesport heeft in 2025 wekelijks plaatsgevonden. De Pauzesport is aangeboden op 8 Wassenaarse basisscholen.

### *Train de Leerling programma binnen Pauzesport*

In 2025 heeft er een verdiepingsslag van de pauzesport plaats gevonden en heeft de buurtsportcoach samen met de projectleider *Fit in Wassenaar* het 'Train de Leerling' programma opgezet. Met het Train de Leerling programma worden kinderen uit de bovenbouwgroepen opgeleid tot beginnend sport- en spelbegeleider. De buurtsportcoach leidt deze kinderen op en de school kiest welke kinderen mogen deelnemen aan dit programma. Dit programma biedt kinderen de kans om zich ook op andere vlakken te ontwikkelen en hun talent te laten zien. Doordat kinderen na dit traject handvatten hebben gekregen om het sporten in de pauze te begeleiden, zorgt dit voor continuïteit en borging van de Pauzesport, ook als de buurtsportcoach niet op school aanwezig is. Het Train de Leerling programma is uitgevoerd op 4 basisscholen. Per traject kunnen er 4 tot 7 kinderen deelnemen.

**Resultaat Train de Leerling programma:** In 2025 zijn 20 kinderen opgeleid tot beginnend sport- en spelbegeleider.

**Resultaat Pauzesport:** Op jaarbasis heeft de pauzesport 3430 deelnemers gehad. In het staafdiagram hieronder is het aantal deelnemende kinderen per maand te zien.

### *Leuk weetje over het Train de Leerling traject*

*Fit in Wassenaar heeft met dit initiatief meegedaan aan de verkiezing voor het Beste beweeginitiatief van Zuid-Holland 2025. Er waren maar liefst 44 inzendingen en na nominatie zijn we geëindigd op een prachtige 7de plaats.*

### *Quotes deelnemer Train de Leerling traject*

*"Als spelbegeleider leer ik samenwerken en durf ik meer."*

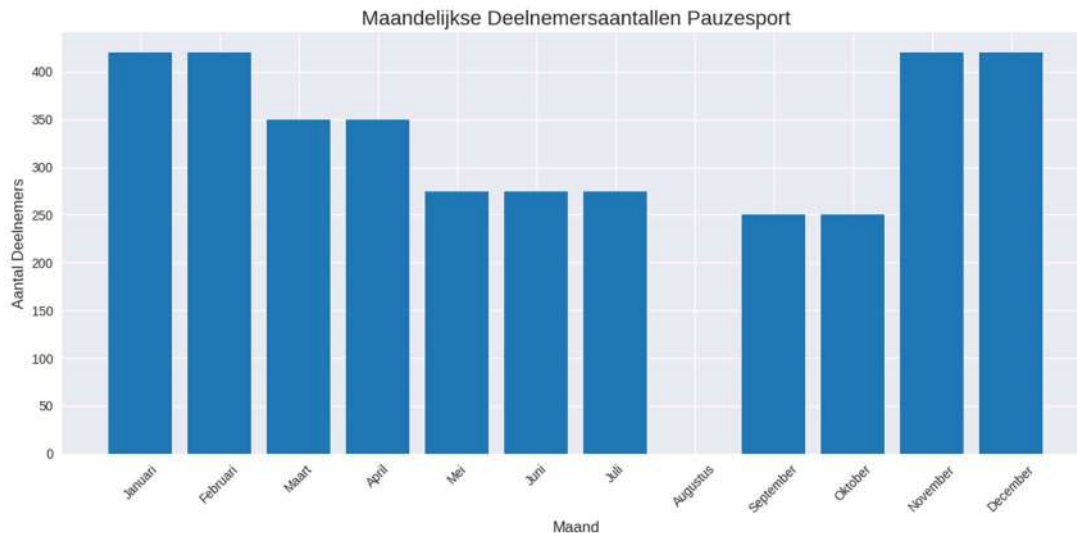
### *Quote schoolleider Train de Leerling traject*

*"Door leerlingen op te leiden tot spelbegeleiders zien we de leerling zichtbaar groeien in zelfvertrouwen en verantwoordelijkheidsgevoel."*

### *Quotes deelnemers Pauzesport*

*"In de pauze spelen we bijna altijd voetbal of knotshockey met Wesley. Dat is veel leuker dan gewoon op het schoolplein staan!"*

*"Buursportcoach Wesley bedenkt elke keer weer een nieuw tikspelletje. Soms ben je supermoe, maar ik wil altijd nog een rondje meedoen."*



#### Coördinator IZA ketenaanpak Kind naar Gezonder Gewicht

De buurtsportcoach is de verbindende factor tussen het onderwijs, sport, gezondheid en organisaties zoals kinderopvang. Daarnaast is de buurtsportcoach ook coördinator van de ketenaanpak Kind naar Gezonder Gewicht. Vanuit die rol heeft de buurtsportcoach het veld in kaart gebracht, gesprekken gevoerd met sportverenigingen, scholen, GGD, diëtist, kinderfysiotherapeut en de kinderopvang. Tevens heeft de buurtsportcoach ook organisaties aan deze ketenaanpak verbonden middels het netwerkoverleg. In 2025 hebben er drie netwerkoverleggen plaatsgevonden. De lokale netwerkpartners hebben hun samenwerking officieel bekrachtigd door het ondertekenen van de intentieverklaring voor de Ketenaanpak Kind naar Gezonder Gewicht (KnGG) in september 2025. Voor de zaken die in de hele regio spelen vanuit de Ketenaanpak KnGG biedt de GGD Haaglanden ondersteuning middels een regio coördinator Kind naar Gezonder Gewicht. De lokale ketenaanpak coördinator van *Fit in Wassenaar* sluit ook aan bij deze regio overleggen en verbindt met de regio waar mogelijk.

#### 7.3.2 Inzet bewegcoach Fit in Wassenaar

De bewegcoach van *Fit in Wassenaar* is wekelijks bezig geweest met het organiseren, coördineren en uitvoeren van beweegactiviteiten voor volwassenen, ouderen en mensen met een beperking. Dit in de vorm van de wekelijkse QR-Fit wandeling in park De Paauw, de Sportproeverij 55+ én het opzetten van virtuele routes van QR-Fit voor mensen met een beperking. Met daarbij dus aandacht voor kwetsbare groepen en volwassenen die achterblijven in sport- en beweegdeelname. Hieronder wordt de QR-Fit activiteit nader beschreven. De Sportproeverij wordt in programma 12 toegelicht.

#### QR-Fit activiteit met bewegcoach

Het doel van de QR-Fit route is om mensen op laagdrempelige wijze in de eigen omgeving te laten bewegen al dan niet onder begeleiding van de bewegcoach *Fit in Wassenaar*. Met deze gratis activiteit bieden we een oplossing omtrent de uitdagingen met betrekking tot inkomensdiversiteit, financiële moeilijkheden en sportparticipatie onder volwassenen en ouderen.

De QR-Fit route wordt gemarkeerd met paaltjes met daarop een QR code. Als inwoners de QR code scannen in de app krijgen ze een spierversterkende oefening. De bewegcoach van *Fit in Wassenaar* biedt wekelijks begeleiding op deze route en inwoners kunnen dan samen wandelen met de

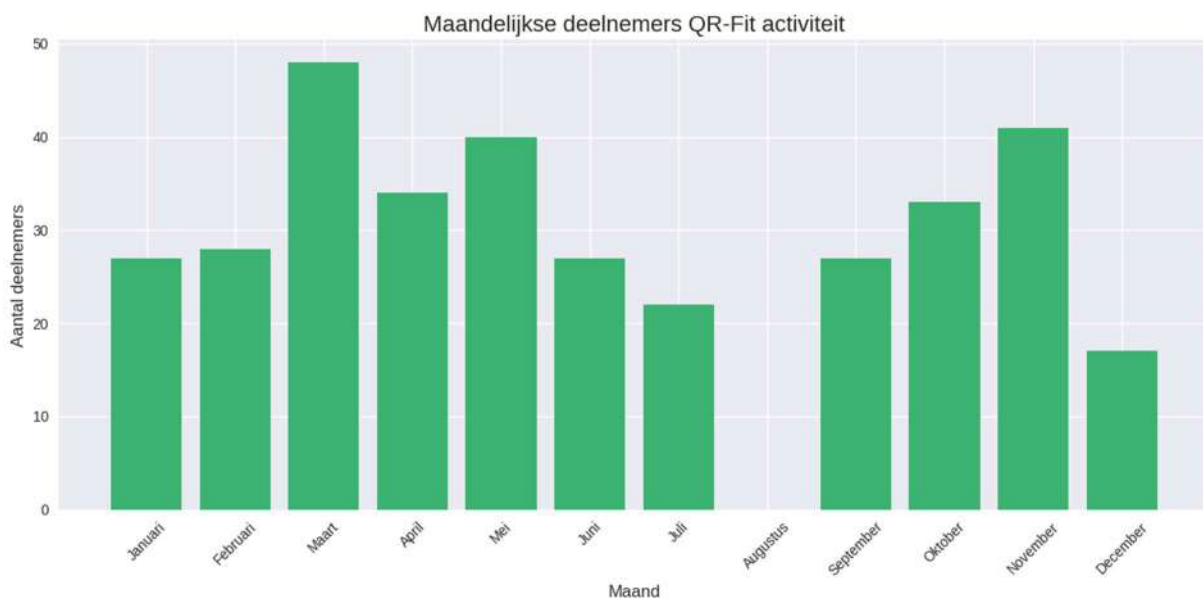
beweegcoach. Wekelijks loopt er een groep van zo'n 8 mensen mee. Waarbij de jongste deelnemer 37 jaar is en de oudste 70 jaar is. Het zijn overwegend vrouwen.

**Resultaat:** Op jaarbasis zijn er 340 deelnemers geweest bij de QR-Fit activiteit onder begeleiding van de beweegcoach *Fit in Wassenaar*.

**Effect:** Hieronder is te lezen wat zij aan gezondheidseffecten hebben ervaren.

- 50% van de deelnemers voelt zich door deze activiteit positiever en minder somber.
- 84% van de deelnemers heeft door de activiteit meer sociale contacten.
- 100% van de deelnemers heeft door de activiteit meer bewogen.
- 67% van de deelnemers geeft aan door de activiteit meer te blijven bewegen.
- 100% van de deelnemers geeft aan zich na de activiteit gezonder te voelen.

In het staafdiagram hieronder is het aantal deelnemers in 2025 per maand te zien op de fysieke QR-Fit route onder begeleiding van de beweegcoach *Fit in Wassenaar*.



**Resultaat van de QR-Fit app:** 70 unieke gebruikers met 394 activiteiten.

De app is voor iedereen te gebruiken en zo kunnen inwoners dus ook zelfstandig de route lopen. In 2024 werd vanuit de organisatie QR-Fit een andere telling gehanteerd en telde elke unieke scan op een fysieke route ook als een unieke gebruiker. Deze unieke scans zijn er nu uit gehaald. Nu wordt via de Live cockpit van de QR-FIT app het aantal unieke gebruikers dat daadwerkelijk een activiteit heeft gedaan geteld, in plaats het aantal unieke gebruikers dat heeft gescand. Door de andere manier van meten, lagen de aantallen vorig jaar hoger. Met de nieuwe manier van meten zijn de resultaten voor 2024 als volgt: 36 gebruikers met 159 activiteiten. Dus er is een toename van gebruikers in 2025.



### Quote deelnemers QR-FIT

" Door het vrijblijvende en gratis aanbieden is het erg toegankelijk en tegelijkertijd een stok achter de deur."

" Ik vind het heel prettig om juist onder begeleiding zo te bewegen. Ervaar echt verbetering en de motivatie om te blijven komen."

" Heerlijk bezig zijn en nieuwe mensen leren kennen."

### Beweggroep Kerkehout met bewegecoach

Het doel van de Beweggroep Kerkehout is om bewegen voor ouderen aan te bieden in hun eigen omgeving, als onderdeel van vitaal ouder worden. Kerkehout ligt wat afgezonderd en ouderen hebben het liefst aanbod in hun eigen buurt. Samen met een fysiotherapie De Zorgpraktijk is afgesproken dat *Fit in Wassenaar* en De Zorgpraktijk de lessen in Kerkehout verzorgen. De lessen worden wekelijks op maandagochtend gegeven in het buurtcentrum van Kerkehout. Naast het bewegen, het meedoen wordt ook ingezet op ontmoeten en sociale contacten. Zoals met kerst gezellig samen afsluiten met een stukje tulband!

Bij dit initiatief is samengewerkt met Buurtvereniging Kerkehout en De Zorgpraktijk.

**Resultaat:** Er waren 17 deelnemers bij deze activiteit, in de leeftijd tussen 69-85 jaar.

**Effect:** Hieronder is te lezen wat zij aan gezondheidseffecten hebben ervaren.

- 72% van de deelnemers voelt zich door deze activiteit positiever en minder somber.
- 72% van de deelnemers heeft door de activiteit meer sociale contacten.
- 85% van de deelnemers heeft door de activiteit meer bewogen.
- 86% van de deelnemers geeft aan door de activiteit meer te blijven bewegen.
- 71% van de deelnemers geeft aan zich na de activiteit gezonder te voelen.



### Coördinator IZA ketenaanpak GLI en coördinator IZA ketenaanpak Welzijn op recept

De bewegecoach werkt nauw samen met verschillende maatschappelijke organisaties om een duurzame samenwerking te waarborgen. De bewegecoach is de verbindende factor tussen zorg, welzijn, gezondheid en organisaties die werken met mensen met een beperking. Daarnaast is de bewegecoach ook coördinator van de ketenaanpak Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) en

coördinator van de ketenaanpak Welzijn op Recept. Vanuit deze rol heeft de beweegcoach het veld in kaart gebracht, gesprekken gevoerd met welzijnsorganisaties, fysiotherapeuten, huisartsen en sportverenigingen en tevens organisaties aan deze ketenaanpakken verbonden middels het opzetten van een netwerk. In 2025 hebben er twee netwerkoverleggen plaatsgevonden. De lokale netwerkpartners hebben hun samenwerking officieel bekrachtigd door het ondertekenen van de intentieverklaring voor de Ketenaanpak Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) en de ketenaanpak Welzijn op Recept in september 2025. Voor de zaken die in de hele regio spelen vanuit de Ketenaanpakken biedt de GGD Haaglanden ondersteuning middels een regio coördinator. De lokale ketenaanpak coördinator van *Fit in Wassenaar* sluit ook aan bij deze regio overleggen en verbindt met de regio waar mogelijk.

### 7.3.3 Inzet clubondersteuner Fit in Wassenaar

De clubondersteuners van *Fit in Wassenaar* adviseren, ondersteunen en informeren verenigingen over de vraagstukken die zij hebben. Indien nodig verwijzen de clubondersteuners door naar andere organisaties en/of bonden. Om deze ondersteuning onder de aandacht te brengen, hebben de clubondersteuners het event 'Club klaar voor de toekomst' op 12 juni 2024 georganiseerd. Hierbij werden bestuurders, coördinatoren en betrokkenen van sportverenigingen op interactieve wijze geïnformeerd over de rol van de clubondersteuners. Het was het startschot voor een beweging die in 2025 echt op gang kwam.

De clubondersteuners hebben naar aanleiding van deze bijeenkomst een plan van aanpak voor clubondersteuning in Wassenaar geschreven, waarbij ook de verbinding wordt gelegd met de recentelijk vastgestelde sportvisie van de gemeente Wassenaar. Aan de hand van dit plan van aanpak is in 2025 een 'Menukaart Clubondersteuning' ontworpen. Deze is te vinden in bijlage 3. De menukaart helpt de clubondersteuners in de communicatie richting de sportverenigingen. De clubondersteuners merken dat ze met steeds meer verenigingen warme contacten hebben.

De Clubondersteuners voerden twaalf gesprekken over vrijwilligers en leden. Bij acht clubs brachten ze het leden- en vrijwilligersbestand in kaart en hielpen bij het opstellen van beleid. Ook werkten ze aan sociale veiligheid: vier verenigingen hebben nu VOG's, gedragsregels en een vertrouwenscontactpersoon. Sporters weten: hier kun je met plezier én vertrouwen sporten. In samenwerking met de vrijwilligerscentrale hebben we nu ook voor kleine verenigingen een extern vertrouwenspersoon, zodat ook zij voor eventuele vragen en/of casussen ergens terecht kunnen.

Ook de kantines/clubhuizen kregen aandacht. Zo spraken de clubondersteuners met 6 verenigingen over het kantinebeleid. Tien clubs zijn rookvrij en er werken vijftien clubs aan een gezonde sportomgeving. Kleine stappen, grote impact. En buiten de lijnen? Daar gebeurt misschien wel het mooiste. Meerdere verenigingen zetten hun deuren verder open voor de buurt en kwetsbare doelgroepen. Sport verbindt en dat zien we elke dag.

Steeds meer sportverenigingen verbinden zich ook aan *Fit in Wassenaar*. In 2025 waren 12 sportverenigingen in totaal 36 keer betrokken bij activiteiten van Fit in Wassenaar. Ze deden mee met de sportsafari, Sportproeverij, Buitengewoon Spelen Event, de Wassenaarse Sportweek. Deze initiatieven sluiten naadloos aan bij de Sportvisie Wassenaar 2025: vitale verenigingen, meer sportdeelname, een beweegvriendelijke omgeving en toekomstbestendige accommodaties. In 2026 willen de clubondersteuners nóg meer bereiken: meer verenigingen met een veilige sportcultuur, meer gezonde kantines, meer maatschappelijke betrokkenheid en bestuurders die met impact werken aan de toekomst.

Deze ambities sluiten aan bij regionale en nationale ontwikkelingen. Daarom nemen de clubondersteuners van *Fit in Wassenaar* deel aan het landelijke platform voor clubondersteuners van NOC\*NSF, waar kennisdeling en samenwerking centraal staan. Ook zoeken ze de samenwerking op in de regio, zoals met Leidschendam Voorburg. Samen met de gemeente Leidschendam-Voorburg zijn er dit najaar twee waardevolle cursussen aangeboden voor alle sportverenigingen: een cursus Vertrouwenscontactpersoon (VCP) en een cursus Vrijwilligersmanagement. Hiermee willen de clubondersteuners verenigingen ondersteunen in het creëren van een veilige en goed georganiseerde sportomgeving.

In 2026 zal ook de vitaliteitsmonitor worden uitgezet onder de sportverenigingen. De resultaten van deze monitor zullen de clubondersteuners van *Fit in Wassenaar* handvatten geven voor een nog gerichtere ondersteuning aan sportclubs. Daarnaast geeft het dashboard inzicht in de voortgang richting de doelstellingen van het sportakkoord. Dit maakt een continue ontwikkeling mogelijk en versterkt de besluitvorming op basis van concrete data.

#### 7.3.4 Inzet projectleider Fit in Wassenaar

De projectleider van het project *Fit in Wassenaar* is verantwoordelijk voor de algehele coördinatie en inhoudelijke regie van het gehele GALA project en de IZA ketenaanpakken. Dit omvat het opstellen en uitvoeren van het jaarplan, het communicatiebeleid, alsook de monitoring en rapportage van de voortgang.

De projectleider stuurt het team van *Fit in Wassenaar* inhoudelijk aan en fungeert als het centraal aanspreekpunt, verbinder, initiator en aanjager van de uitvoering van het project. Zowel lokaal als regionaal. Zo heeft de projectleider vanuit de rol van IZA ketenaanpakregisseur gefungeerd als ‘good practice’ bij het regionale ketenaanpakoverleg van de GGD. De projectleider is uitgenodigd door de Vereniging Sport en Gemeente (VSG) om een presentatie te verzorgen bij de regionale contactdag van de VSG over hoe *Fit in Wassenaar* in samenhang uitvoering geeft aan het Sportakkoord II, GALA en de IZA ketenaanpakken.

De projectleider heeft naast het verwerven van regionale bekendheid ook gewerkt aan het verwerven van landelijke bekendheid middels een aantal activiteiten. Waaronder het ‘Eerste lentedag’ Event, waarmee *Fit in Wassenaar* op het jeugdjournaal is geweest en het eerste ‘Ouder en Kind’ festival dat is geplaatst in het Algemeen Dagblad.

Daarnaast faciliteert en coördineert de projectleider de samenwerking tussen diverse organisaties om de doelstellingen van het project te realiseren. De projectleider is voorzitter van een drietal overleggen, namelijk van de kerngroep, het programmateam en de stuurgroep.

- De kerngroep komt twee keer per jaar samen.
- Het programmateam komt maandelijks samen.
- De stuurgroep komt zes keer per jaar samen.

Daar waar aan de orde werkt de projectleider *Fit in Wassenaar* ook mee in de uitvoering, zoals bij het ‘Eerste lentedag event’ en ‘Nationale buitenspeeldag voor ouderen’.

#### *Eerste Lentedag Event*

De projectleider *Fit in Wassenaar* het ‘eerste lentedag event’ opgezet en in samenwerking met de Buurtsportcoach en de Bonifaciusschool uitgevoerd. Het doel van dit event is het buiten bewegen te stimuleren en een gezonde levensstijl te promoten onder de jeugd. Kinderen spelen namelijk steeds minder buiten, terwijl dit een belangrijke rol speelt bij het gezond opgroeien. “Deze lentedag-

uitdaging is meer dan een leuke activiteit; het is een krachtig signaal voor het belang van regelmatig bewegen en buitenspelen,” aldus Pjotr van der Marel, directeur van de St. Bonifaciuschool. “ Het event heeft flinke aandacht gekregen van de pers, want we kregen bezoek van NOS Jeugdjournaal, Radio West en TV West. Doel was om met elkaar op deze dag een half miljoen stappen zetten.

**Resultaat:** De leerlingen hebben met elkaar maar liefst 704.709 stappen gezet.



#### *Nationale buitenspeeldag voor ouderen*

De projectleider *Fit in Wassenaar* het 'Nationale buitenspeeldag voor ouderen' opgezet en samenwerking met de Bewegcoach en Amarosa uitgevoerd. Terwijl de Nationale Buitenspeeldag in heel Nederland traditiegetrouw in het teken staat van kinderen, kiest *Fit in Wassenaar* bewust voor een andere doelgroep: Onze ouderen. Bijna 60% van de Nederlandse ouderen niet voldoet aan de beweegrichtlijnen en met dit initiatief willen we hen stimuleren om samen naar buiten te gaan, te bewegen en elkaar te ontmoeten. Onderzoek laat zien dat buitensporten niet alleen de stemming verbetert, maar ook de angst voor vallen vermindert, de gezondheid versterkt en cruciaal is voor spierbehoud op latere leeftijd. Met activiteiten als stoelyoga en Parkinson boksen willen we niet alleen de fysieke gezondheid stimuleren, maar ook zorgen voor plezier, ontmoeting en zelfvertrouwen.

**Resultaat:** 20 ouderen hebben deelgenomen aan de buitenspeeldag voor ouderen.



#### *Coördinator IZA ketenaanpak Kansrijke Start*

De projectleider is ook lokale coördinator van de ketenaanpak Kansrijke Start. De projectleider heeft vanuit deze rol het plan van aanpak voor de ketenaanpak Kansrijke Start opgesteld, alsook de conceptplannen voor de andere vier IZA ketenaanpakken. De projectleider heeft voor alle ketenaanpakken ondersteuningsroutes ontworpen op basis van zorgniveau's. Groen is gericht op universele preventie, oranje op selectieve preventie en rood op zorg. Een voorbeeld van een ondersteuningsroute is te vinden in bijlage 4. De rol van Coördinator IZA ketenaanpak Kansrijke Start wordt in programma 4, Kansrijke Start nader toegelicht.

De coördinator IZA ketenaanpak Valpreventie is ook verbonden aan *Fit in Wassenaar* en deze wordt beschreven in programma 7.

## 8. Programma 3 - Terugdringen gezondheidsachterstanden

Het doel van de overheid is de gezondheidsachterstanden in alle gemeenten terug te dringen. Onderliggende oorzaken van gezondheidsproblemen zoals armoede, schulden, beperkte gezondheidsvaardigheden, laaggeletterdheid en gebrek aan participatie hebben grote invloed op gezondheid. Dit speelt vaker een rol bij mensen met lagere inkomens en een lagere opleiding.

### 8.1 Situatie in Wassenaar

In vergelijking met Nederland heeft Wassenaar meer kinderen en ouderen, waarbij de gezondheid, gezondheidsbeleving, en beweeggedrag positief afsteken tegen het nationale gemiddelde. Wassenaar heeft gunstige gezondheidsindicatoren, een gunstige leefomgeving en actieve sportparticipatie. De uitdagingen met betrekking tot inkomensdiversiteit, financiële moeilijkheden, en sportparticipatie onder ouderen vragen om gerichte aandacht om de lokale welzijnsaspecten verder te verbeteren.

De nabijheid van voorzieningen en positieve kenmerken van de fysieke leefomgeving in Wassenaar bevinden zich op een gemiddeld niveau ten opzichte van Nederland.

*Aandachtspunten vanuit gemeenteprofiel Wassenaar van de GGD*

- De gezondheidsverschillen tussen lager en hoger opgeleiden dreigen groter te worden door de huidige maatschappelijke ontwikkelingen (energieprijzen, hogere prijs levensmiddelen).
- Onderliggende oorzaken van gezondheidsproblemen zoals armoede, schulden, beperkte gezondheidsvaardigheden, laaggeletterdheid en gebrek aan participatie hebben grote invloed op gezondheid en spelen vaak een rol bij mensen met lagere inkomens en een lagere opleiding.
- Stel de aanpak van de maatschappelijke oorzaken van gezondheidsachterstanden centraler in landelijk, regionaal én lokaal beleid en werk domein overstijgend.
- Zet gelijktijdig leefstijlgerichte interventies in als aanvulling.
- Zet in op beleid voor langere looptijd (oorzaken aanpakken en doorbreken, 15 jaar).
- Zet in op gebiedsgerichte programma's (ongelijkheid bestrijden met ongelijkheid).

### 8.2 Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar

De gemeente heeft een plan van aanpak opgesteld op hoofdlijnen ten behoeve van de uitvoering van de 15 programma's van Sportakkoord II en het GALA. De gemeente zet voor dit programma in op de lokale aanpak van gezondheidsachterstanden zoals roken, alcoholmisbruik, overgewicht en te weinig bewegen. De doelen van dit programma zijn als volgt.

- Gemeente neemt het terugdringen van gezondheidsachterstanden op in hun nota lokaal gezondheidsbeleid.
- Verbinding met andere GALA-programma's. o.a. Aanpak Overgewicht en Obesitas, Leefomgeving en Opgroeien in een Kansrijke Omgeving en Vroegsignalering Alcoholproblematiek.
- Afstemmen met GGD beleidsadviseur Gezonde leefomgeving.

### 8.3 Uitgevoerde initiatieven in 2025

Onderstaande initiatieven zijn uitgevoerd in 2025 vanuit het programma Terugdringen gezondheidsachterstanden. We hebben in 2025 met name ingezet op vergroten participatie. Per initiatief zal het doel, de partners en het resultaat worden toegelicht.

- Aanschaf en inzet bakfiets
- Bewegactiviteit voor ouderen in ontmoetingscentrum Plataan
- Workshops voor jongeren over gezonde leefstijl

### 8.3.1 Inzet bakfiets

Doel van de bakfiets is om zichtbaar en herkenbaar te zijn in de buurt met activiteiten van *Fit in Wassenaar*, zoals met de Buurtsport. De bakfiets is van middelen uit dit programma aangeschaft en de buurtsportcoach vervoert hier het materiaal in voor de Buurtsport en de Pauzesport. Zo is *Fit in Wassenaar* actief in verschillende buurten om ook de lage Sociaaleconomische Positie (SEP) te laten participeren en gezondheidsverschillen tussen lager en hoger opgeleiden te verkleinen. *Fit in Wassenaar* werkt aan een gezonde buurt.

De resultaten van de Pauzesport en de Buurtsport zijn te lezen in de uitwerking van programma 2.



### 8.3.2 Bewegactiviteit voor ouderen in ontmoetingscentrum Plataan

Deze bewegactiviteit is speciaal gericht op ouderen. Mensen willen vooral in de nabijheid van hun woning en op eigen niveau bewegen. Deze activiteit voorziet in deze behoefte. Daarbij willen de deelnemers graag meer onder de mensen komen, bijvoorbeeld nadat hun partner is overleden.

Na de bewegactiviteit wordt een kop koffie/thee gedronken. Dit wordt gewaardeerd door de deelnemers en er wordt hierdoor ook meer naar elkaar omgekeken. Naast dat de deelnemers aan hun fysieke gezondheid werken, wordt ook de sociale basis versterkt. Een win-win situatie.

Deze activiteit is met een financiële bijdrage van *Fit in Wassenaar* uitgevoerd door netwerkpartner Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar (SMOW) in samenwerking met fysiotherapie De Zorgpraktijk en ontmoetingscentrum Plataan. De activiteit is een vervolg op beweglessen die zijn begonnen onder het project Ouder met Power, dat inmiddels is afgerond.

**Resultaat:** 12 inwoners hebben aan deze beweglessen meegedaan.

*Quote deelnemer Plataan*  
 Deelnemer: "Wat fijn dat deze lessen toch door konden gaan! Hopelijk kunnen we ook volgend jaar ermee door."

### 8.3.3 Workshops voor jongeren over gezonde leefstijl

Er zijn verschillende workshops over gezondheid georganiseerd. Dit om gezondheidsachterstanden terug te dringen en jongeren kennis te geven over gezondheid. Deze workshops waren gericht op jongeren tussen 17 – 22 jaar, die als nieuwkomers in Wassenaar wonen. Tijdens de workshops hebben de jongeren onder andere informatie gekregen over:

- Stressmanagement: we hebben een korte inleiding gegeven op de lichamelijke effecten van (oorlogs)trauma waarna de jongeren praktijkoefeningen met ademhaling hebben gedaan. Daarnaast hebben we een vervolg gemaakt met stressmanagement door beginselen van mindfulness te bespreken en hebben we yoga oefeningen gedaan;
- We hebben psycho-educatie gegeven over 'pijn in het lichaam' en oefeningen met aanraken gedaan;
- Er is uitleg gegeven over gezondheidseducatie rond voeding: wat is de invloed van eten en drinken op je lichaam? De jongeren hebben geleerd gekregen hoe ze met Ayurvedisch koken zelf hun weerstand kunnen vergroten zonder dat er medicijnen of dure voedingsmiddelen nodig zijn;
- De jongeren hebben in theorie en in de praktijk veerkrachtversterking meegemaakt. Er zijn onderlinge gesprekken over: 'leven zonder steun van je ouders' gehouden door de jonge vluchtelingen aan de hand van ons werkboek dat hoort bij onze laatste Survivalgids – jongeren hebben elkaar tips gegeven wat helpt als je er alleen voor staat in het leven en de zorg voor jezelf.

Deze activiteit is met een financiële bijdrage van *Fit in Wassenaar* uitgevoerd door netwerkpartner Stichting Wesp, Jongeren restaurant Me Gusta en de Vrijwilligers Centrale Wassenaar.

**Resultaat:** Er zijn 10 workshops gegeven aan iedere keer 10 jonge vluchtelingen, hiermee zijn er 100 jongeren bereikt.

De vluchteling jongeren ervaren de workshops als een plek waar ze gezien werden voor wat er in hun leven speelt op het gebied van fysieke en mentale gezondheid, ze voelden erkenning en herkenning. Ze vertelden dat ze veel hebben aan de informatie en vonden de omgang van de jongeren en de ervaringsdeskundigen onder elkaar heel leuk.

#### *Quote deelnemers workshop*

*"Ik ben op mijn kamer op AZC en daar zijn wel veel mensen. Ik praat met niemand bijna, hier kan ik met mensen praten en nieuwe vrienden maken en ook leren!"*

*"Het is goed om te praten met andere jongeren over pijn en ook over stress. Dit helpt mij echt om beter te voelen."*



## 9. Programma 4 – Kansrijke Start

Om te zorgen dat mensen zo lang mogelijk zo gezond mogelijk blijven, loont het om vanaf jonge leeftijd en gedurende de hele levensloop te investeren in gezondheid en een gezonde leefstijl. Dat begint al bij de eerste duizend dagen van het leven, die sterk bepalend zijn voor de gezondheid op latere leeftijd. Een kansrijke start voor elk kind is dan ook essentieel. Een gezonde generatie betekent een generatie die niet alleen fysiek gezond is, maar ook mentaal weerbaar is en leeft in een gezonde omgeving.

### 9.1 Situatie in Wassenaar

Er zijn landelijk een aantal zorgwekkende ontwikkelingen, die ook in Wassenaar aan de orde zijn. Hieronder een overzicht van dergelijke (landelijke) ontwikkelingen.

- Er wordt veel minder buiten gespeeld. Van de 1,2 miljoen kinderen op de basisschool zijn er meer dan 1 miljoen kinderen die niet meer dagelijks buitenspelen.
- Een kwart van de baby's kijkt meer dan twee uur per dag naar een scherm.
- 10% van de peuters heeft een eigen televisie op de kamer.
- 1 op de 3 kinderen is bijziend.
- Bijna 30% van de kinderen heeft een motorische ontwikkelingsachterstand.
- Slechte motoriek veroorzaakt meer letsel. Elke 3 minuten komt een kind op Spoedeisende Hulp met een botbreuk ,omdat het zichzelf niet goed kan opvangen.
- 10,8% van de 2 jarige in Wassenaar heeft overgewicht (6,6 % in regio Zuid Holland West).

### 9.2 Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar

De gemeente heeft een plan van aanpak opgesteld op hoofdlijnen ten behoeve van de uitvoering van de 15 programma's van Sportakkoord II en het GALA. De gemeente zet voor dit programma in op een lokale ketenaanpak en samenwerkingsafspraken met lokale partners rondom de eerste 1000 dagen van een kind om kinderen een kansrijke start te bieden. Kortom, het verbinden van het sociaal en medisch domein om kwetsbare gezinnen beter te ondersteunen en te zorgen dat kinderen optimaal kunnen opgroeien. De doelen van dit programma zijn als volgt.

- De ketenaanpak coördinator Kansrijke Start vormt een coalitie met lokale partners die betrokken zijn bij de eerste 1000 dagen van een kind. Met als doel om deze coalitie te versterken en te behouden.
- De ketenaanpak coördinator Kansrijke Start gaat in overleg met de coalitie na welke risico's er binnen de gemeente spelen met betrekking tot een Kansrijke Start.
- De ketenaanpak coördinator Kansrijke Start versterkt de samenwerkingsafspraken tussen lokale partners (sociaal, medisch).
- De ketenaanpak coördinator Kansrijke Start gaat na welke (lokale en regionale) kansrijke start-interventies passend zijn binnen de gemeente en of het wenselijk is hier op in te zetten.
- De ketenaanpak coördinator Kansrijke Start maakt regionale afspraken maken met omliggende gemeenten over interventies Kansrijke Start en samenwerking.

### 9.3 Uitgevoerde initiatieven in 2025

Onderstaande initiatieven zijn uitgevoerd in 2025 vanuit het programma Kansrijke Start. Daaronder zal per initiatief het doel, de partners en het resultaat worden toegelicht.

- Integratie IZA ketenaanpak Kansrijke start met lokale coördinator Kansrijke Start
- Project Nu Niet Zwanger
- Ouder & Kind festival
- De Tropenclub

### 9.3.1 Integratie IZA ketenaanpak Kansrijke start met lokale coördinator Kansrijke Start

Doel van de lokale coördinator Kansrijke Start is uitvoering geven aan deze ketenaanpak in Wassenaar.

Zoals in het voorwoord aangegeven is het team van *Fit in Wassenaar* naast de uitvoering van het Sportakkoord en het GALA verantwoordelijk voor de coördinatie van de vijf IZA ketenaanpakken die de verbinding vormen tussen het GALA en het Integraal Zorg Akkoord (IZA). De ketenaanpak Kansrijke Start is een van de vijf ketenaanpakken. De projectleider SPUK-GALA is ook lokale coördinator Kansrijke Start en de inzet valt onder programma 2 – BRC.

Er hebben drie coalitie overleggen voor deze ketenaanpak plaatsgevonden, in januari, juni en september. De coalitie partners zijn:

- Gemeente Wassenaar jeugdbeleid en onderwijs
- JGZ
- GGD
- Kanslokaal (voorheen SAD)
- LIVA geboortezorg
- Klavertje Vier Kraamzorg
- Norlandia kinderopvang
- Sociaal Team Wassenaar
- Bibliotheek Wassenaar
- Pharos
- Kenniscentrum kind en scheiding
- Wassenaarse Huisartsen Vereniging

De lokale coalitiepartners hebben hun samenwerking officieel bekrachtigd door het ondertekenen van de intentieverklaring voor de Ketenaanpak Kansrijke Start in juni 2025. Voor de zaken die in de hele regio spelen vanuit de Ketenaanpakken biedt de GGD Haaglanden ondersteuning middels een regio coördinator. De lokale ketenaanpak coördinator van *Fit in Wassenaar* sluit ook aan bij deze regio overleggen en verbindt met de regio. De ketenaanpak coördinator Kansrijke Start maakt waar mogelijk regionale afspraken met omliggende gemeenten over interventies vanuit Kansrijke Start. Zo zijn we in Wassenaar in 2024 aangesloten bij het project *Nu Niet Zwanger* van de GGD, net als omliggende gemeenten.

### 9.3.2 Bezoek Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd

In het overleg van juni is de Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd (IGJ) bij het coalitieoverleg ketenaanpak Kansrijke Start op bezoek geweest. De IGJ houdt toezicht op zorgnetwerken. Een goede samenwerking tussen organisaties is belangrijk, zodat cliënten tijdig passende zorg en ondersteuning krijgen. Het doel van het toezicht is om de kwaliteit van samenwerking binnen de coalitie te stimuleren en continu te verbeteren. Het toezicht is stimulerend en agenderend. De keuze van de coalitie Kansrijke Start Wassenaar is gebaseerd op het feit dat de coalitie onder ‘nieuwe’ zorgnetwerken valt en op basis van geografische ligging gekozen.

De inspectie heeft interactieve reflectiebijeenkomst met de coalitiepartners georganiseerd. Tijdens deze bijeenkomst werd de samenwerking binnen het netwerk onderzocht aan de hand van de thema's: Ambitie, Belangen, Relatie, Organisatie en Processen. De resultaten die IGJ bij deze bijeenkomst heeft opgehaald zijn aan ons teruggekoppeld. Met deze informatie hebben we zowel bij de ketenaanpak Kansrijke Start alsook bij de andere vier ketenaanpakken stappen kunnen zetten. Zo heeft dit bezoek bijgedragen aan de ontwikkeling van alle ketenaanpakken in Wassenaar.

### 9.3.3 Project Nu Niet Zwanger

Doel van *Nu Niet Zwanger* (NNZ) is om mensen in kwetsbare omstandigheden te ondersteunen om een bewuste, geïnformeerde keuze te maken over (het moment van) hun kinderwens, zodat zij niet geconfronteerd worden met een onbedoelde zwangerschap.

De gemeente Wassenaar heeft samen met de coalitie Kansrijke Start besloten om aan te sluiten bij het project NNZ voor de periode 2024-2026 middels de inzet van middelen uit dit programma. De integratie van NNZ in het bredere gezondheids- en zorgnetwerk in Wassenaar versterkt de al bestaande structuren van preventieve zorg en draagt bij aan het verminderen van onbedoelde zwangerschappen, wat op lange termijn positieve effecten heeft op zowel individueel als maatschappelijk niveau. Eind 2024 is dit project opgestart en in 2025 heeft dit project verder vorm gekregen in samenwerking met de lokale coalitie Kansrijke Start. Het programma NNZ sluit goed aan bij de ambities van de gemeente Wassenaar binnen het bredere programma Kansrijke Start. NNZ ondersteunt kwetsbare inwoners in de preconceptiefase bij het maken van bewuste keuzes rondom kinderwens, seksualiteit en anticonceptie. Dit draagt bij aan meer rust, regie en toekomstperspectief voor cliënten en hun (toekomstige) kinderen. Binnen de lokale coalitie, gecoördineerd door *Fit in Wassenaar*, versterkt NNZ de samenwerking tussen professionals en draagt het bij aan vroegsignalering en passende ondersteuning.

#### **Resultaat:**

In de periode van 1 januari tot en met 31 december 2025 is er in totaal 25 keer opgeschaald naar Nu Niet Zwanger, waarvan 4 keer vanuit Wassenaar en 21 anonieme opschalingen uit de regio. Opschalingen kwamen vanuit zowel het medisch als sociaal domein. Er is 30 keer aanspraak gedaan op anticonceptie. Dit betreft ook personen die herhaaldelijk een vorm van anticonceptie nodig hebben.

Sinds 1 januari 2025 hebben 161 professionals in Haaglanden de e-learning gevolgd. Daarnaast zijn er Haaglanden breed met professionals uit Wassenaar, en in Wassenaar specifiek 88 professionals bereikt met trainingen en workshops over de NNZ methodiek bij organisaties als het Sociaal Team, Jeugdformaat, Het Steunsysteem of tijdens evenementen als Haaglanden Gezonder.

Wassenaar telt 2 actieve aandachtsfunctionarissen NNZ, werkzaam voor de JGZ en GGZ, waarvan 1 nieuw opgeleid (JGZ).

### 9.3.4 Ouder & Kind festival

Doel van het Ouder & Kind festival met als thema 'Vol Avontuur' is om ouders te laagdrempelig te faciliteren, met ontmoetingen alsook met het opdoen van kennis. Veel ouders willen graag meer weten over opvoeding, gezondheid en de eerste duizend dagen van hun kind – maar vinden weinig tijd om informatiebijeenkomsten bij te wonen. Het Ouder & Kind Festival bood daar dé oplossing

voor: ouders konden waardevolle kennis opdoen, terwijl hun kinderen werden vermaakt met leuke activiteiten onder begeleiding van professionals..

De projectleider Fit in Wassenaar is kartrekker van dit festival in samenwerking met de volgende netwerkpartners: Bibliotheek Wassenaar, TRIAS kinderfysiotherapie, LIVA geboortezorg, Jeugdgezondheidszorg, Kwadraad, Sociaal Team Wassenaar, Kenniscentrum Kind en Scheiding, Kinderopvang Dol-Fijn, Kinderopvang BigBen en Kinderopvang Norlandia.

**Resultaat:** Tientallen ouders en jonge kinderen (zo'n 60) genoten van een unieke combinatie van leren, spelen en ontmoeten in de Bibliotheek Wassenaar.



### 9.3.5 De Tropenclub

Doel van De Tropenclub is om moeders met jonge kinderen elkaar te laten ontmoeten en zelf weer op te laden om 'de tropenjaren' met jonge kinderen vol te houden. Met de bijeenkomsten wil De Tropenclub bijdragen aan sociale cohesie, preventie en mentale veerkracht onder moeders met jonge kinderen. Een bijeenkomst duurt 2,5 uur: ongeveer 2 uur is daarbij inhoudelijk begeleid (oefeningen/meditatie/reflectie) en het laatste deel is vooral ontmoeting en uitwisseling.

Deze activiteit is met een financiële bijdrage van *Fit in Wassenaar* uitgevoerd door netwerkpartner Praktijk voor Moeders, JGZ en bibliotheek Wassenaar.

**Resultaat:** In 2025 zijn 2 bijeenkomsten georganiseerd. Er kunnen maximaal 12 moeders meedoen. De eerste bijeenkomst had 9 deelnemers en de tweede bijeenkomst zal helemaal vol met 12 moeders.

**Effect:** Uit de evaluatieformulieren blijkt dat vrijwel alle deelnemers aangeven dat de bijeenkomsten een duidelijke tot sterke bijdrage hebben geleverd aan meer rust, een groter gevoel van verbinding en het zich gezien en gesteund voelen.



#### *Quote deelnemers De Tropenclub*

*“Ik denk dat veel mamma's in Wassenaar hier behoefte aan hebben! Ik vond het heel fijn hoe je de begeleiding deed.. En je hebt een fijne stem en er was mooie muziek!”*

*“Dankjewel voor de fijne sessie! Ik voel me helemaal opgeladen, vond het heerlijk even lekker in mijn eigen bubbel. En daarna nog even contacten met andere moeders, voor mij precies goed zo!”*

## 10. Programma 5 – Mentale gezondheid

Mentale gezondheid en weerbaarheid zijn belangrijke voorwaarden om gezond te leven en gezond op te groeien. Er bestaan al langer zorgen over de mentale gezondheid van de Nederlandse bevolking. Zo noemt de Volksgezondheidstoekomstverkenning 2020 de mentale gezondheid en weerbaarheid een van de grootste gezondheidsrisico's voor de toekomst. Het streven is om de mentale gezondheid bij mensen te versterken, ervoor zorgen dat iedereen mee kan blijven doen en de maatschappelijke kosten en sociale impact van mentale gezondheidsklachten te verminderen.

### 10.1 Situatie in Wassenaar

Stress hoort bij het leven en een gezonde dosis stress is zelfs noodzakelijk om goed te kunnen functioneren. Stress kan helpen om te reageren op bedreigende situaties, creatief te zijn en topprestaties te leveren. Regelmatige blootstelling aan een hanteerbare dosis stress maakt mensen weerbaarder en houdt het lichaam en brein in topconditie. Als de stress echter hevig is en langdurig aanhoudt, spreken we van chronische stress. Chronische stress kan fysieke, mentale, emotionele en gedragsmatige problemen veroorzaken en zelfs levensbedreigend zijn.

- Meer inwoners in Wassenaar dan in de regio en landelijk hebben een verminderde psychische gezondheid (28% ten opzichte van 27% NL en 26% regio)
- Stress onder jeugdigen in Wassenaar ligt hoger dan gemiddeld in de regio, 45% ten opzichte van 39% in de regio.
- Percentage volwassenen (18 jaar en ouder) dat last heeft van (heel) veel stress naar top 4 minst gunstig scorende buurten in Wassenaar: Oostdorp, Zijlwatering en haven, Groot Deijlroord en Ter Weer.

### 10.2 Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar

De gemeente heeft een plan van aanpak opgesteld op hoofdlijnen ten behoeve van de uitvoering van de 15 programma's van Sportakkoord II en het GALA. De gemeente zet voor dit programma in op het ontwikkelen/realiseren c.q. uitbreiden/versterken van het aanbod rond mentale gezondheid wat er al is. De doelen van dit programma zijn als volgt:

- De projectleider SPUK-GALA stelt aanbod op met o.a. Mentaal Lokaal Wassenaar.
- De projectleider SPUK-GALA haalt bij andere partners op wat er concreet nodig is voor het bevorderen van gezond gedrag, mentale veerkracht en zelfontplooiing (aspecten van positieve gezondheid waar mentale gezondheid onderdeel van is).
- De projectleider SPUK-GALA gebruikt de uitkomsten van de overleggen met partners voor ontwikkeling van het aanbod rond mentale gezondheid.

### 10.3 Uitgevoerde initiatieven in 2025

In 2024 heeft *Fit in Wassenaar* het Mentaal Power Programma voor volwassenen opgezet en uitgevoerd in Wassenaar. De gemeente gaf vanuit jeugdbeleid aan in 2025 te willen inzetten op jeugd. Dit sluit ook aan bij het project Opgroeien in een Kansrijke Omgeving (OKO) van de gemeente Wassenaar. Naast de initiatieven die *Fit in Wassenaar* heeft uitgevoerd die de mentale gezondheid van jeugd ondersteunen, zoals meer bewegen, buiten bewegen en samen bewegen, zijn er geen aparte initiatieven uitgevoerd vanuit dit programma waar middelen voor nodig waren. De middelen uit dit programma worden meegenomen naar 2026. In 2026 zijn we vanuit de GALA middelen namelijk met 10% gekort vanuit het rijk en ter compensatie mag er 10% worden meegenomen uit 2025.

## 11. Programma 6 – Aanpak Overgewicht en obesitas

Overgewicht kan ernstige gevolgen hebben voor de gezondheid. Het risico op bepaalde ziekten en aandoeningen, zoals suikerziekte en hart- en vaatziekten, stijgt naarmate de BMI (Body Mass Index), een indicator voor overgewicht, of de buikomvang toeneemt. Bijvoorbeeld in meer dan 20% van de gevallen is overgewicht de oorzaak van suikerziekte (diabetes mellitus type 2).

Deze gezondheidsgevolgen zijn extra groot als men al vanaf een jonge leeftijd kampt met overgewicht. Daarnaast kan men te maken krijgen met stigmatisering. Dit kan bij volwassenen en ook bij jongeren leiden tot een slecht zelfbeeld, eenzaamheid en spanning. Wat weer effect heeft op de mentale gezondheid.

### 11.1 Situatie in Wassenaar

Een (on)gezonde leefstijl wordt beïnvloed door talrijke factoren buiten de gezondheidssector zoals, voedingsaanbod, de publieke ruimte, huisvesting, de gezinssituatie, opleidingsniveau, de schoolomgeving en/of de media. De helft van Nederlandse kinderen heeft overgewicht. Advies van de GGD is om vanuit de omgeving te sturen op gezonde voeding, minder zitten, meer bewegen en buitenspelen. Dit zijn de cijfers voor Wassenaar.

- 45,9% van de volwassenen heeft overgewicht in Wassenaar.
- 10,8% van de kinderen van 2 jaar heeft overgewicht in Wassenaar.
- 10,9% van de kinderen van 4 jaar heeft overgewicht in Wassenaar.
- 13,9% van de kinderen van 13 jaar heeft overgewicht in Wassenaar.
- Percentage volwassenen (18 jaar en ouder) met overgewicht naar top 3 minst gunstig scorende buurten in Wassenaar: Oostdorp, Kerkehout, Zijlwatering en haven.

*Aandachtspunten vanuit gemeenteprofiel Wassenaar van de GGD:*

Hoog percentage (ernstig) overgewicht onder volwassenen en ouderen.

### 11.2 Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar

De gemeente heeft een plan van aanpak opgesteld op hoofdlijnen ten behoeve van de uitvoering van de 15 programma's van Sportakkoord II en het GALA. De gemeente zet voor dit programma in op de aanpak overgewicht/obesitas opnemen in nieuw op te stellen nota lokaalgezondheidsbeleid (samen met aanpakken op andere gezondheidsaspecten zoals roken alcohol). De doelen van dit programma zijn als volgt.

- De lokale coördinator ketenaanpak *Kind naar Gezonder Gewicht* en de lokale coördinator ketenaanpak *GLI* werken samen met de GGD. Deze organisatie heeft veel kennis en data over de aanpak om tot gezond gewicht te komen, de actuele gezondheidssituatie en welke interventies/aanpakken kansrijk zijn over de verschillende leeftijdsgroepen. Met daarbij aandacht voor het aansluiten bij behoeften van inwoners en het denken vanuit positieve gezondheid.
- Uitwerken door de coördinator ketenaanpak *Kind naar Gezonder Gewicht* en de coördinator ketenaanpak *GLI* van samenwerking met andere zorgpartners die inzetten op het tegengaan van overgewicht.
- Er is meerwaarde in de verbinding met de ketenaanpak *Kansrijke Start* en het inzetten op een gezonde leefomgeving. De regiocoördinator bij de GGD zal zich vooral richten op de regionale samenwerking en de verbinding tussen de ketenaanpakken jeugd (*kind naar gezond gewicht*) en volwassenen (*gecombineerde leefstijlinterventie*). Vanuit de

coördinatierol kan de GGD zorgen voor de schakel met de zorgverzekeraar (aansluiting bij IZA).

### 11.3 Uitgevoerde initiatieven in 2025

Onderstaande initiatieven zijn uitgevoerd in 2025 vanuit het programma *Aanpak overgewicht en obesitas*. Daaronder zal per initiatief het doel, de partners en het resultaat worden toegelicht.

- Integratie IZA ketenaanpak Kind naar Gezond Gewicht - inzet valt onder programma 2
- Integratie IZA ketenaanpak GLI - inzet valt onder programma 2
- Ontwerpen flyer ketenaanpak Kind naar Gezond Gewicht
- Plaatsen nieuw watertappunt bij skatebaan
- Uitbreiding website schermgebruik.nl
- Diabetes Wandelchallenge samen met de Bas van de Goor Foundation

#### 11.3.1 Integratie IZA ketenaanpak Kind naar Gezond Gewicht

Doel van de lokale coördinator Kind naar Gezonder Gewicht (KnGG) is uitvoering geven aan deze ketenaanpak in Wassenaar.

Zoals in het voorwoord aangegeven is het team van *Fit in Wassenaar* naast de uitvoering van het Sportakkoord en het GALA verantwoordelijk voor de coördinatie van de vijf IZA ketenaanpakken die de verbinding vormen tussen het GALA en het Integraal Zorg Akkoord (IZA). De ketenaanpak KnGG is een van de vijf ketenaanpakken. De Buurtsportcoach is ook lokale coördinator KnGG en de inzet valt onder programma 2 – BRC.

Er hebben drie netwerkoverleggen voor deze ketenaanpak plaatsgevonden, in januari, juni en september. De netwerkpartners zijn:

- Gemeente Wassenaar jeugdbeleid en onderwijs
- JGZ
- GGD
- Kanslokaal (voorheen SAD)
- TRIAS Kinderfysiotherapie
- Diëtist Haaglanden
- Leemborg Diëtisten
- Wassenaarse Huisartsen Vereniging
- Kwadraad, namens Sociaal Team Wassenaar
- Gro-up Jongerenwerk

De lokale netwerkpartners hebben hun samenwerking officieel bekrachtigd door het ondertekenen van de intentieverklaring voor de Ketenaanpak KnGG in september 2025. Ook hebben we in 2025 lokaal mooie stappen gezet om in 2026 tot uitvoering van deze ketenaanpak over te gaan. Zo heeft JGZ een Centrale Zorgverlener (CZV) opgeleid en TRIAS kinderfysiotherapie een Kinder-Leefstijlcoach (KLC). In 2026 kunnen we kinderen met overgewicht na signaleren passend doorverwijzen naar deze CZV. De CZV verwijst indien nodig door naar de KLC. Voor de zaken die in de hele regio spelen vanuit de Ketenaanpakken biedt de GGD Haaglanden ondersteuning middels een regio coördinator. De lokale ketenaanpak coördinator van *Fit in Wassenaar* sluit ook aan bij deze regio overleggen en verbindt met de regio. De ketenaanpak coördinator KnGG maakt waar mogelijk regionale afspraken met omliggende gemeenten over interventies vanuit KnGG.

### 11.3.2 Integratie IZA ketenaanpak Gecombineerde Leefstijl Interventie

Doel van de lokale coördinator Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) is uitvoering geven aan deze ketenaanpak in Wassenaar.

Zoals in het voorwoord aangegeven is het team van *Fit in Wassenaar* naast de uitvoering van het Sportakkoord en het GALA verantwoordelijk voor de coördinatie van de vijf IZA ketenaanpakken die de verbinding vormen tussen het GALA en het Integraal Zorg Akkoord (IZA). De ketenaanpak GLI is een van de vijf ketenaanpakken. De Beweegcoach is ook lokale coördinator GLI en de inzet valt onder programma 2 – BRC.

Er hebben twee netwerkoverleggen voor deze ketenaanpak plaatsgevonden in februari en september. De netwerkpartners zijn:

- Gemeente Wassenaar beleid gezondheid
- Wassenaarse Huisartsen Vereniging
- Fysiotherapie Gezondheidscentrum
- Diëtist Haaglanden
- Leemborg Diëtisten
- Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar
- Service Apotheek Wassenaar
- Service Apotheek Wassenaar Zuid

De lokale netwerkpartners hebben hun samenwerking officieel bekrachtigd door het ondertekenen van de intentieverklaring voor de Ketenaanpak GLI in september 2025. Voor de zaken die in de hele regio spelen vanuit de Ketenaanpakken biedt de GGD Haaglanden ondersteuning middels een regio coördinator. De lokale ketenaanpak coördinator van *Fit in Wassenaar* sluit ook aan bij deze regio overleggen en verbindt met de regio. De ketenaanpak coördinator GLI maakt waar mogelijk regionale afspraken met omliggende gemeenten over interventies vanuit GLI.

### 11.3.3 Ontwerpen flyer ketenaanpak Kind naar Gezond Gewicht

Doel van het ontwerpen van de flyer voor de ketenaanpak Kind naar gezonder Gewicht is om zichtbaarheid aan de ketenaanpak te geven en aan de betrokken ketenpartners. De flyer is bedoeld voor zowel organisaties die met kinderen werken, alsook voor ouders. Op de flyer staat benoemd dat er een team is ter ondersteuning bij overgewicht bij kinderen en de partners staan benoemd met hun contactgegevens. In 2026 zullen we de flyer breed gaan verspreiden en promoten. De partners zijn er in elk geval klaar voor, om aan de slag te gaan! De flyer is opgesteld door *Fit in Wassenaar* samen JGZ, TRIAS Kinderfysiotherapie, Diëtist Haaglanden, Leemborg Diëtisten en Kanslokaal. De flyer is te vinden in bijlage 5.

### 11.3.4 Plaatsen nieuw watertappunt bij skatebaan

Doel van het watertappunt is om kinderen meer water te laten drinken. Eind 2025 is gemeente Wassenaar ook JOGG gemeente geworden. JOGG staat voor Jongeren op Gezond Gewicht met aandacht voor water drinken, meer bewegen, gezond eten, beter slapen, mediawijsheid en mentale gezondheid. De JOGG-aanpak is een landelijke strategie in Nederland en richt zich op het bevorderen van een gezonde leefstijl bij kinderen en jongeren. Het doel is om een gezonde omgeving te creëren waarin kinderen en jongeren kunnen opgroeien. Partners uit domeinen onderwijs, sport, zorg en welzijn werken samen om het aantal kinderen en jongeren met een gezond gewicht te verhogen en

obesitas te verminderen. Dit sluit naadloos aan op wat *Fit in Wassenaar* doet en op het netwerk wat *Fit in Wassenaar* de afgelopen vijf jaar heeft opgebouwd. JOGG zorgt voor een aanvulling op wat *Fit in Wassenaar* al doet en daarom is de uitvoering van JOGG belegd bij *Fit in Wassenaar* in de functie van JOGG regisseur. Vanuit de JOGG-Academy biedt JOGG praktische tools, advies en inspiratie met trainingen, richtlijnen en praktijkvoorbeelden die zorgen voor een versterking van *Fit in Wassenaar*.

In 2026 willen we breed bekend gaan maken dat de gemeente Wassenaar JOGG gemeente is geworden en dat willen we doen door het nieuwe watertappunt bij de skatebaan feestelijk te openen en die periode de focus te leggen op water drinken. Water drinken is gezond. Kinderen en jongeren drinken door pakjes, blikjes of flesjes met gezoete drankjes wel 6 kilo suiker per jaar! Dat kan makkelijk voorkomen of verminderd worden door water te drinken.

Water drinken heeft veel voordelen ten opzichte van gezoete dranken:

- Het is beter voor de gezondheid.
- Water zorgt voor het afvoeren van afvalstoffen in het lichaam.
- Je krijgt geen suikerdip. Dit heeft een positief effect op de concentratie en het leren.
- In water zit geen suiker of andere toegevoegde stoffen, wel mineralen.
- Beter voor het gebit. Zoete dranken veroorzaken gaatjes.



#### 11.3.5 Uitbreiding website schermgebruik.nl

Doel van de vernieuwde website [schermgebruik.nl](http://schermgebruik.nl) is om ouders en professionals in Wassenaar alle tools en informatie om kinderen en jongeren te begeleiden naar gezond schermgebruik te bieden.

Kinderen groeien op in een wereld vol schermen. Dat biedt kansen, maar brengt ook uitdagingen met zich mee. In Wassenaar zien we dat schermgebruik onder kinderen flink is toegenomen. 28% van de kinderen in groep 7 zit thuis dagelijks minstens twee uur achter een computer of laptop, en 47% van de jongeren besteedt meer dan drie uur per dag aan schermen voor entertainment.

*Fit in Wassenaar* heeft vanuit Kanslokaal bijgedragen om de website schermgebruik.nl uit te breiden. Dit in opdracht van de gemeente Wassenaar, die zich inzet voor een mediawijze generatie. Hiermee sluit de gemeente Wassenaar ook aan bij het thema mediawijsheden van JOGG.

De website schermgebruik.nl is uitgebreid naar de doelgroep 0-18 jaar en in november 2025 gelanceerd. Voor deze website hebben we input opgehaald bij partners middels een vragenlijst. Met deze input hebben we voor Wassenaar de belangrijkste thema's rond schermgebruik op de website kunnen plaatsen.

Wat vind je op Schermgebruik.nl?

- Praktische tips per leeftijdsgroep (0-6, 6-12, 12-18 jaar)
- Wetenschappelijk onderbouwde informatie over de effecten van schermgebruik
- Een agenda met lokale workshops en activiteiten
- Handige downloads zoals afsprakenkaarten voor thuis

#### 11.3.6 Diabetes Wandelchallenge samen met de Bas van de Goor Foundation

Doel van de Diabetes Wandelchallenge is het bieden van een gespecialiseerde, leefstijlinterventie voor mensen met diabetes, waarbij wandelen wordt gecombineerd met geschoolde begeleiding en educatie over diabetesmanagement. Het programma is van de Bas van de Goor Foundation en deze interventie is door het RIVM erkend.

Deelnemers wandelen in een vaste groep van lotgenoten, wat zorgt voor een krachtige sociale steun en motivatie om vol te houden. Dit leidt tot structurele verbeteringen in gezondheid en zelfmanagement.

Deze activiteit is met een financiële bijdrage van *Fit in Wassenaar* uitgevoerd door netwerkpartner Fit met Sovi, Fysiotherapie Gezondheidscentrum en Diabetes verpleegkundige Wassenaar.

**Resultaat:** In 2025 zijn 20 wandelingen georganiseerd en er waren in totaal 19 deelnemers.

#### *Quote deelnemers Diabetes Wandelchallenge*

*"De leuke les motiveert toch elke keer weer om te komen, hoewel ik best op zag om in het donker in de avond te wandelen."*

*"Het is zo fijn dat je met elk niveau kan en mag meedoen"*

*"Ik kan niet zelf komen naar de startlocatie, dus als mijn man mij niet kan brengen dan app ik iemand uit de groep en die komt mij halen".*

## 12. Programma 7 – Valpreventie

Door de toename van het aantal ouderen die zelfstandig wonen en de effecten van vallen op hogere leeftijd zal de druk op de sociale omgeving alsook de financiële zorgkosten toenemen. Daarnaast zijn de persoonlijke gevolgen groot. Daarom is inzet op vitaal ouder worden en langer meedoen, door het versterken van de zelfredzaamheid van ouderen van belang. Dit programma gaat over prettig, fit en vitaal ouder worden. Valpreventie is als maatregel opgenomen in het regeerakkoord met een forse ambitie. Dit betekent dat gemeenten vanaf 2023 een centrale rol hebben in het coördineren van valpreventie en het aanbieden van valpreventieprogramma's aan hun inwoners van 65 jaar en ouder.

### 12.1 Situatie in Wassenaar

De ketenaanpak voor valpreventie is gericht op thuiswonende ouderen van 65 jaar of ouder. In Wassenaar wonen 6.746 inwoners van 65 jaar en ouder. De grote vergrijzing en daardoor meer mensen met valrisico en dementie is een lokaal aandachtspunt in Wassenaar. Naar schatting heeft 36% van de 65-plussers in Wassenaar een verhoogd valrisico. Zowel het aantal 65-plussers met een verhoogd valrisico als de hieraan gerelateerde zorgkosten nemen komende jaren naar verwachting flink toe.

### 12.2 Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar

De gemeente heeft een plan van aanpak opgesteld op hoofdlijnen ten behoeve van de uitvoering van de 15 programma's van Sportakkoord II en het GALA. De gemeente zet voor dit programma in op het vroegtijdig signaleren van valrisico in zowel zorg en sociaal-domein en ondersteuning door laagdrempelige toegang tot valpreventief aanbod. De doelen van dit programma zijn als volgt.

- Lokale ketenaanpak versterken met hulp van GGD en met lokale coördinator valpreventie.
- De ketenaanpak coördinator Valpreventie vergroot het aanbod van voorlichting en trainingen inzake valpreventie.
- De ketenaanpak coördinator Valpreventie onderzoekt met het netwerk valpreventie hoe aandacht te hebben voor kwetsbare groepen (die niet snel in zicht zijn bij huisarts, of activiteiten).

### 12.3 Uitgevoerde initiatieven in 2025

Onderstaande initiatieven zijn uitgevoerd in 2025 vanuit het programma Valpreventie. Daaronder zal per initiatief het doel, de partners en het resultaat worden toegelicht.

- Integratie IZA ketenaanpak Valpreventie en erkende valpreventie interventies.
- Uitvoeren erkende valpreventie interventie Vallen Verleden Tijd
- Uitvoeren erkende valpreventie interventie In Balans
- Terugkomdag valpreventie erkende interventies

#### 12.3.1 Integratie IZA ketenaanpak Valpreventie en erkende valpreventie interventies

Doel van de lokale coördinator Valpreventie is uitvoering geven aan deze ketenaanpak in Wassenaar.

Zoals in het voorwoord aangegeven is het team van *Fit in Wassenaar* naast de uitvoering van het Sportakkoord en het GALA verantwoordelijk voor de coördinatie van de vijf IZA ketenaanpakken die de verbinding vormen tussen het GALA en het Integraal Zorg Akkoord (IZA). De ketenaanpak

Valpreventie is een van de vijf ketenaanpakken. De Valpreventie coördinator wordt bekostigd uit de middelen uit dit programma.

De valpreventiecoördinator werkt samen met verschillende organisaties die in contact zijn met thuiswonende ouderen van 65 jaar en ouder. De valpreventiecoördinator van *Fit in Wassenaar* is wekelijks bezig geweest met het organiseren en coördineren van de ketenaanpak valpreventie. De valpreventiecoördinator heeft hiervoor 6 uur per week. In maart 2025 hebben we afscheid genomen van valpreventiecoördinator Sandra Ruitenbeek en Soraya Sip heeft de rol van Sandra overgenomen.

De valpreventiecoördinator heeft kennismakingsgesprekken gevoerd en nieuwe organisaties aan deze ketenaanpak verbonden, zoals de Apothekers. De valpreventiecoördinator is ook met de praktische kant van de ketenaanpak aan de slag gegaan. Door thuiswonende inwoners van 65 jaar en ouder op te sporen, te signaleren en te screenen middels de valrisicotest zijn deze inwoners naar een passende erkende valpreventie interventie doorverwezen. De valpreventiecoördinator heeft hierin een actieve rol gespeeld door partners te benaderen die werken met deze doelgroep, door valpreventievoorlichtingen te geven, door een inloopspreekuur te houden en bij inwoners de valrisicotest af te nemen. Voor de erkende interventies heeft de valpreventiecoördinator gecertificeerde trainers gezocht, benaderd en 'ingeboekt'. Deze erkende interventies worden bekostigd uit middelen uit dit programma en voor de inwoners is het kosteloos om deel te nemen.

Vanuit het rijk hebben drie valpreventie interventies het label "erkend" gekregen, te weten:

- Vallen Verleden Tijd
- In Balans
- Otago

De erkende interventies zijn voor de groep met verhoogd valrisico, onderverdeeld in matig valrisico (route oranje) en hoog valrisico (route rood). Thuiswonende 65-plussers met een laag valrisico (route groen) en de ouderen die een erkende interventie hebben afgerond zijn door de valpreventiecoördinator verwezen naar vervolgaanbod, zoals de valpreventie cursus van SV Snel & Lenig en naar het structurele sport- en beweegaanbod met hulp van de beweegcoach van *Fit in Wassenaar*.

Er hebben twee netwerkoeverleggen voor deze ketenaanpak plaatsgevonden in februari en september. De valpreventiecoördinator nodigt de partners ook actief uit om zich aan te sluiten bij de valpreventiecurssussen, middels het geven van een voorlichting. Zo zijn de diëtist , ergotherapeut en ook de politie langs geweest.

De netwerkpartners zijn:

- Gemeente Wassenaar beleid gezondheid
- Wassenaarse Huisartsen Vereniging
- Fysiotherapie Gezondheidscentrum
- Fysiotherapie De Zorgpraktijk
- Fysiotherapie Proreha
- Fysiotherapie VisieFit
- Fysiotherapie en Sport Stadhoudersplein
- Diëtist Haaglanden
- Leemborg Diëtisten
- Diëtistenpraktijk Marianne Knape
- Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar

De lokale netwerkpartners hebben hun samenwerking officieel bekrachtigd door het ondertekenen van de intentieverklaring voor de Ketenaanpak Valpreventie in september 2025. Voor de zaken die in de hele regio spelen vanuit de Ketenaanpakken biedt de GGD Haaglanden ondersteuning middels een regio coördinator. De lokale ketenaanpak coördinator van *Fit in Wassenaar* sluit ook aan bij deze regio overleggen en verbindt met de regio. De ketenaanpak coördinator Valpreventie maakt waar mogelijk regionale afspraken met omliggende gemeenten over interventies vanuit Valpreventie.

### 12.3.2 Uitvoeren erkende valpreventie interventie Vallen Verleden Tijd

Doel van het inzetten van een erkende valpreventie cursus is om het valrisico te verkleinen bij mensen met een verhoogd valrisico. Het is een groepsinterventie, voor zo'n 10 deelnemers. De cursus is praktisch ingericht op activiteiten uit het dagelijks leven. Het zorgt voor het verminderen van valincidenten door de bewustwording en het verminderen van valangst indien aanwezig.

In deze interventie komt theoretische voorlichting aanbod en wordt ook aan de slag gegaan met een hindernisbaan, spelvormen en het aanleren van valtechnieken op een dikke mat. Het is voor deze interventie van belang dat deelnemers 15 minuten zonder loophulpmiddel (rollator/ stok) kunnen bewegen. De cursus bestaat uit 10 lessen, met een intensiteit van 2x per week.

*Fit in Wassenaar* heeft samen met Visiefit Fysiotherapie en De Zorgpraktijk de cursus uitgevoerd.

**Resultaat:** Er zijn drie cursussen Vallen Verleden Tijd gegeven en in totaal hebben 33 ouderen meegedaan en hun certificaat behaald.



### 12.3.3 Uitvoeren erkende valpreventie interventie In Balans

Doel van het inzetten van een erkende valpreventie cursus is om het valrisico te verkleinen bij mensen met een verhoogd valrisico. Het is een groepsinterventie, voor zo'n 12 deelnemers. De cursus is gericht op het voorkomen van valongevallen bij ouderen door middel van

bewustwording van risicofactoren en verbetering van balans, mobiliteit en toename van zelfvertrouwen en ontspanning.

Deze interventie is gericht op zelfstandig wonende ouderen van 65 jaar en ouder die zich onzeker voelen tijdens het lopen, bang zijn om te vallen en/of al vaker gevallen zijn. In deze interventie wordt voorlichting gegeven en is het grootste deel van de interventie gereserveerd voor een beweegprogramma. Het is van belang dat de deelnemers nog minimaal 30 minuten zonder loophulpmiddel kunnen bewegen.

*Fit in Wassenaar* heeft samen met Fysiotherapie Proreha en Visiefit Fysiotherapie de cursus uitgevoerd.

**Resultaat:** Er is 1 cursus In Balans gegeven en in totaal hebben 14 ouderen meegedaan en hun certificaat behaald.

#### *Quote deelnemers erkende valpreventie interventie*

*" Ik ben bewuster bezig met aandacht voor risico vallen. Diëtiste was nuttig. Ben er ook op bezoek geweest."*

*" Geleerd hoe te vallen en op te staan Lekker makkelijke oefeningen met een stok achter de deur! En gezellig!"*

**Effect erkende interventies:** In totaal hebben 47 mensen deelgenomen. In de leeftijd van 67-90 jaar. Hieronder is te lezen wat zij ten aanzien van hun gezondheid hebben ervaren.

- 100% van de deelnemers heeft door de cursus meer kennis over valpreventie en hoe ze vallen kunnen voorkomen.
- 50% van de deelnemers heeft door de cursus meer zelfvertrouwen gekregen en minder angst om te vallen.
- 25% van de deelnemers heeft door de cursus de balans en spierkracht verbeterd.
- 75% van de deelnemers geeft aan door de cursus meer te blijven bewegen.

#### 12.3.4 Terugkomdag valpreventie erkende interventies

Doel van de terugkomdag is om gezamenlijk terug te kijken op wat men heeft geleerd bij de eerder gevolgde erkende cursus valpreventie. Kennis op te halen, oefeningen te herhalen en bewust te worden van de vooruitgang in mobiliteit en zelfvertrouwen.

**Resultaat:** 24 ouderen hebben deelgenomen aan de terugkomdag.



## 13. Programma 8 – Leefomgeving

Bij in de inrichting van de leefomgeving wordt gemeenten gevraagd de verbinding te leggen met de Omgevingswet, door aandacht te hebben voor de ruimte voor sport en bewegen en de ruimte hiervoor open en toegankelijk te houden. Dit met oog op een verdere versterking van een beweegvriendelijke omgeving. Steeds meer mensen sporten en bewegen in de openbare ruimte, bijvoorbeeld door te wandelen, hardlopen, wielrennen en/of bootcamp. Om meer mensen te stimuleren dit te doen en het buitenspelen te bevorderen, dienen de bestaande sportparken meer te worden benut voor recreatief gebruik en dient de openbare ruimte uitnodigend, inspirerend en beweegvriendelijk zijn ingericht. Ruimtelijke ordening is hierbij essentieel, zodat zij de waarde van ruimte voor sport en bewegen meenemen in gebiedsontwikkeling.

### 13.1 Situatie in Wassenaar

Dit programma heeft als doel de samenhang tussen het sociale en fysieke domein te versterken en de fysieke leefomgeving beweegvriendelijker en gezonder te maken. Voor Wassenaar spelen de volgende zaken.

- Ernstige geluidshinder wegverkeer volwassenen en ouderen (18 jaar en ouder) naar top 3 minst gunstig scorende buurten: Oud-Clingendaal, verspreide huizen Raaphorst en in poldergebied en De Deijl.
- Ernstige geluidshinder wegverkeer <50 km/uur volwassenen en ouderen (18 jaar en ouder) naar top 5 minst gunstig scorende buurten: De Deijl, verspreide huizen Raaphorst en in poldergebied en verspreide huizen Duinrell Wassenaarse Slag.
- Overlast en onveiligheid volwassenen en ouderen (18 jaar en ouder) naar top 3 minst gunstig scorende buurten: Kerkehout, Oostdorp en Weteringpark.

*Aandachtspunten vanuit gemeenteprofiel Wassenaar van de GGD:*

- Verhoogd percentage huidkanker t.o.v. Nederlands gemiddelde.
- Stikstofdioxide- en fijnstofwaarden zijn boven WHO-waarden.
- Hoog percentage van de inwoners ervaart geluidsoverlast.
- Wettelijk verbod loden leidingen.

### 13.2 Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar

De gemeente heeft een plan van aanpak opgesteld op hoofdlijnen ten behoeve van de uitvoering van de 15 programma's van Sportakkoord II en het GALA. De gemeente zet voor dit programma in op afstemming met de GGD over zijn rol voor Wassenaar. Om de leefomgeving duurzaam gezonder te maken is het van belang om gezondheid aan de voorkant mee te nemen in planvorming. Met een beleidsadviseur Gezonde Leefomgeving wil de GGD met Wassenaar (en andere regiogemeenten) in gesprek over de inzet van de GALA-middelen voor gezonde leefomgeving en de rol van de GGD daarbij. De doelen van dit programma zijn als volgt.

- GGD laten aansluiten bij lokaal overleg
- GGD laten aansluiten bij Integraal Afstemmingsoverleg met RO over o.a. Omgevingswetaspecten

### 13.3 Uitgevoerde initiatieven in 2025

Onderstaande initiatieven zijn uitgevoerd in 2025 vanuit het programma Leefomgeving.

- Inzet GGD adviseur gezonde leefomgeving
- Vergroenen van Polanenpark

#### 13.3.1 Inzet GGD adviseur gezonde leefomgeving

De GGD adviseur gezonde leefomgeving wordt ingezet ten behoeve van een gezonde leefomgeving. Deze adviseur is wekelijks aangesloten bij het overleg en heeft waardevolle input geleverd. Deze adviseur wordt bekostigd uit programma 15.

#### 13.3.2 Vergroenen Van Polanenpark

Wassenaar is een gemeente met veel groen. Toch zijn er ook delen waar de tegels het winnen van het groen, zoals bij het Van Polanenpark. Vanuit de inwoners kwam daar de oproep om er tegels uit te halen en er groen voor in de plaats te zetten. Dit initiatief draagt bij aan een gezonde leefomgeving, doordat groen het regenwater de grond in laat trekken en groen houdt de omgeving koeler op hete dagen.

Dit bewonersinitiatief is in samenwerking met de gemeente gerealiseerd in 2025. De middelen voor deze realisatie zijn gekomen uit het GALA.

## 14. Programma 9 – Kansrijke omgeving en vroegsignalering alcoholproblematiek

Dit programma heeft als doel kansrijk opgroeien in Wassenaar te ondersteunen.

De preventieaanpak 'Opgroeien in een Kansrijke Omgeving (OKO)', waarvoor de gemeente Wassenaar heeft gekozen kan hierbij ondersteunen. Deze aanpak richt zich op het voorkomen van alcohol, drugs en tabak gebruik door jongeren door een leefomgeving te vormen waarin ze gelukkig en gezond kunnen opgroeien. Het OKO-programma is gebaseerd op een IJslandse model. Vanuit IZA middelen is de gemeente Wassenaar in 2024 gestart met het OKO programma vanuit het Trimbos instituut.

### 14.1 Situatie in Wassenaar

Aandachtspunten vanuit gemeenteprofiel Wassenaar van de GGD zijn.

- Stijging percentage jongeren tot 18 jaar dat dagelijks rookt (2,3% in 2021 en 7,9% in 2024)
- Stijging percentage jong volwassenen dat dagelijks rookt (15,3% in 2021 en 17,5% in 2024)
- 32,1% van de jongeren geeft aan ooit gevapet te hebben, regionaal is dit 25,3% (2023)
- 32% van de jong volwassenen geeft aan ooit gevapet te hebben, regionaal is dit 25,2% (2023)
- Hoger percentage jongeren dat 'binge drinkt', t.o.v. regio Haaglanden.
- Richt je op ouders om de alcoholproblematiek bij jongeren aan te pakken.
- Percentage volwassenen (18 jaar en ouder) dat overmatig drinkt naar top 3 minst gunstig scorende buurten in Wassenaar: Rijksdorp met De Pan, De Kieviet en verspreide huizen Meijendel.
- Meer aandacht voor landelijke campagnes, waaronder Ik Pas en Stoptober.
- Vernieuw het Preventie en Handhavingsplan Alcohol.

### 14.2 Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar

De gemeente heeft een plan van aanpak opgesteld op hoofdlijnen ten behoeve van de uitvoering van de 15 programma's van Sportakkoord II en het GALA. De gemeente zet voor dit programma in op het opstellen van een nieuw Preventie- en Handhavingsplan Alcohol (nog onder voorbehoud van medewerking van de afdeling handhaving) en het verkennen en mogelijk aansluiten bij 'Aanpak Opgroeien in een Kansrijke Omgeving (OKO)'.

Het OKO-programma bestaat uit vier fases (monitoring, dialoog, beleidsvorming en uitvoering). In 2024 is de gemeente gestart met OKO onder begeleiding van Trimbos instituut. Op 19 september 2024 heeft de startbijeenkomst plaatsgevonden. In kwartaal 1 van 2025 is er een monitor afgenomen over welbevinden onder klas 2 en 4 van de middelbare school, in samenwerking met GGD en Trimbos. Op 8 april 2025 is er een vervolg op deze startbijeenkomst geweest. Dit was de dialoogsessie, waarbij de resultaten uit de afgenomen monitor werden gepresenteerd. Aan de hand daarvan zijn speerpunten geformuleerd, voor de beleidsvorming. Op moment van schrijven bevindt de gemeente Wassenaar zich nog steeds in fase 3, de beleidsvorming. De gemeente geeft aan de focus te leggen op onderstaande speerpunten:

1. **Gezin:** Bewustzijn vergroten van ouders over hun rol in het voorkomen van middelengebruik.
2. **Vrije tijd:** Sport- en cultuurverenigingen actief betrekken bij het tegengaan van middelengebruik onder jongeren.

3. **School:** Versterken van een veilige en positieve leeromgeving: het welbevinden van leerlingen en docenten centraal stellen en een open dialoog stimuleren tussen ouders, school en leerlingen over een positieve en veilige sfeer op school.

### 14.3 Uitgevoerde initiatieven in 2025

Onderstaande initiatief is uitgevoerd in 2025 vanuit het programma Opgroeien in een kansrijke omgeving vanuit het speerpunt 'vrije tijd', vanuit OKO.

#### 14.3.1 Buitengewoon Spelen Event Herfstvakantie

Doel van het Buitengewoon Spelen event is om de vakantie een leuke en gratis activiteit aan te bieden voor kinderen in samenwerking met de sport. Om veelzijdig bewegen en gezonde leefstijl te stimuleren en om elkaar te ontmoeten. Kinderen konden klimmen en glijden op de stormbaan, springen op het springkussen en oefenen met mikken met een interactieve basketbalgame. Tegelijkertijd konden kinderen buiten op de padelbanen bij De Kieviten met padelsport kennismaken en in het clubhuis even bijkomen tijdens de voorleesactiviteit vanuit bibliotheek Wassenaar.

Deze dag is georganiseerd door *Fit in Wassenaar* in samenwerking met Bibliotheek Wassenaar en De Kieviten. Dit event is gehouden in sporthal De Duinpan bij de Kieviten.

**Resultaat:** Er zijn 250 kinderen komen spelen.



## 15. Programma 10 – Versterken sociale basis

Het GALA kiest voor een brede benadering van de sociale basis. Enerzijds heeft de sociale basis een waarde in zichzelf: het gaat over de gemeenschap en de lokale sociale samenhang in steden, dorpen en wijken. Anderzijds gaat het om een instrumentele benadering: een sterke sociale basis om vanuit preventie, omkijken naar elkaar en lichte ondersteuning het beroep op gespecialiseerde zorg voor een deel overbodig te maken, terug te dringen of te vervangen. Bij kinderen en gezinnen heeft de sociale basis ook een pedagogische functie, want een stevige pedagogische basis stimuleert de ontwikkeling van kinderen en ondersteunt ouders en opvoeders bij het opvoeden. Het draagt bij aan het gezond, veilig en kansrijk opgroeien en helpt bij het omgaan met alledaagse opvoedvragen.

### 15.1 Situatie in Wassenaar

Vanuit de gemeente Wassenaar is het de wens om het beroep op de gespecialiseerde zorgkosten te verlagen door in te zetten op integrale preventie. Ten aanzien van kinderen en jongeren is het in dit kader van belang dat er op de kinderdagverblijven, basisscholen en middelbare scholen vroegtijdig wordt gesignaleerd door de onderwijsprofessionals en als zij handelingsverlegen blijken dat er dan opgeschaald kan worden door gespecialiseerde gedragswetenschappers, die handelingsadviezen kunnen geven in de onderwijssituatie, zodat – daar waar mogelijk – zoveel mogelijk genormaliseerd kan worden en problematiek klein blijft en binnen de onderwijssetting kan worden opgelost.

Inzake bovengenoemd kader is er al sprake van een dergelijke structuur binnen de gemeente Wassenaar, middels de inzet van de gedragswetenschapper van het Sociaal Team Wassenaar (in dienst bij Kanslokaal) op de kinderdagverblijven in Wassenaar en idem voor wat betreft de Wassenaarse basisscholen middels de inzet van de gedragswetenschappers van Kanslokaal.

Inzake het voorkomen van dure gespecialiseerde zorg ten aanzien van volwassenen is het o.a. van belang dat de lokale partijen nauw met elkaar en de gemeente samenwerken.

### 15.2 Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar

De gemeente heeft een plan van aanpak opgesteld op hoofdlijnen ten behoeve van de uitvoering van de 15 programma's van Sportakkoord II en het GALA. De gemeente zet voor dit programma in op het verbeteren van de mogelijkheden voor inwoners om elkaar te ontmoeten, zich te ontplooien, te ontspannen en elkaar te helpen. De doelen van dit programma zijn als volgt.

- De gemeente heeft in 2024 een gemeentelijke beleidsvisie op de sociale basis opgesteld.
- De gemeente verbetert de mogelijkheden voor laagdrempelige ondersteuningsvormen en voorzieningen in de sociale basis (zonder indicatie).

### 15.3 Uitgevoerde initiatieven in 2025

Onderstaande initiatieven zijn uitgevoerd in 2025 vanuit het programma Versterken sociale basis. Daaronder zal per initiatief het doel, de partners en het resultaat worden toegelicht.

- Home-Start
- Activiteiten Amarosa in Ontmoetingspunt De Wijck
- Culturele ontmoetingen Vier het Leven
- Pilot sociale veiligheid Vertrouwens Contact Persoon (VCP)

### 15.3.1 Home-Start

Home-Start biedt praktische steun voor gezinnen met opgroeiende kinderen (0-6 jaar). Het is een programma voor opvoed- en gezinsondersteuning bij lichte, alledaagse opvoedvragen. Ervaren en getrainde vrijwilligers bieden ouders vriendschappelijke en praktische ondersteuning bij het opvoeden van kinderen. Er zijn voor inwoners geen kosten verbonden aan de ondersteuning van een Home-Start vrijwilliger.

Home-Start wordt aangeboden in verschillende regio gemeenten, zoals Leidschendam-Voorburg, Zoetermeer, Pijnacker-Nootdorp en Delft. In 2023 heeft de gemeente Wassenaar aangegeven deze interventie ook te gaan inzetten als pilot. De uitvoering van Home-Start is in Wassenaar belegd bij Jeugd GezondheidsZorg Zuid Holland West (JGZ ZHW).

**Resultaat:** Home-Start loopt moeizaam in 2025. JGZ heeft aangegeven wel voldoende vrijwilligers te hebben binnen het programma, maar onvoldoende gezinnen die ondersteuning wensen. Het programma heeft eerder beter gelopen en in voorgaande jaren zijn er in totaal zo'n 13 gezinnen geholpen.

### 15.3.2 Activiteiten Amarosa in Ontmoetingspunt De Wijck

Doel van dit initiatief is om de sociale cohesie in deze wijk te versterken, eenzaamheid te verminderen en een bijdrage te leveren aan positieve gezondheid. In de hoop dat mensen minder snel een beroep zullen doen op zorgverlening. Het nieuwe Ontmoetingspunt de Wijck is gelegen in een nieuwbouwcomplex waar zowel senioren als starters wonen. In deze buurt wonen veel ouderen die dichtbij (op rollator afstand) dit ontmoetingspunt kunnen bezoeken.

Het programma met activiteiten werd gevuld in samenwerking met partners, zoals SMOW, Stichting Buurthaven, De Zorgpraktijk, Wassenaarse Ouderen in Beweging (WOB), Vrijwilligerscentrale Wassenaar.

In greep uit de activiteiten:

- Inloop koffiemomenten – meerdere keren per week
- Informerende bijeenkomsten (o.a. geldzaken, veiligheid, zorg, gezondheid)
- Spreekuren (SMOW, De Zorgpraktijk en Amarosa)
- Spelmiddagen
- Creatieve middagen (i.s.m. Buurthuis en Vrijwilligerscentrale)
- Bewegingactiviteiten (wandelen, beweegspellen binnen en buiten)
- Valpreventie-bijeenkomsten
- Maandelijkse bingo
- Kookgroepen – samen koken en gezond eten
- Gemeenschappelijke lunch – dagopvangbezoekers en wijkbewoners samen

**Resultaat:**

Totaal aantal unieke deelnemers: 40 unieke deelnemers.

Totaal aantal bezoeken/contactmomenten: 309 per jaar.



### *Quote deelnemers activiteiten De Wijk*

*“Ik voel me hier echt gezien.”*

*“Sinds ik hier kom, heb ik weer ritme en een reden om de deur uit te gaan.”*

*“Ik word hier nooit weggestuurd; er is altijd iemand die me helpt.”*

### 15.3.3 Culturele ontmoetingen Vier het Leven opstarten in Wassenaar

Doel van Stichting Vier het Leven is het vergroten van de kwaliteit van leven van ouderen door hen een kans te bieden om culturele en sociale activiteiten te blijven ervaren, ondanks mogelijke belemmeringen die ze kunnen ondervinden.

Stichting Vier het Leven zet zich al 19 jaar in om ouderen in staat te stellen volop van het leven te genieten door sociale en culturele activiteiten te organiseren en hen zo te verbinden om eenzaamheid tegen te gaan. Sinds begin dit jaar zijn we ook programmagebied Wassenaar gestart en begeleiden de Vier het Leven vrijwilligers ouderen uit Wassenaar -van deur tot deur-, naar film, museum, concert of theatervoorstellingen.

Stichting Vier het Leven werkt hiervoor samen met Theater Warenar en de Vrijwilligerscentrale Wassenaar.

**Resultaat:** 49 inwoners hebben meegedaan met het programma Vier het Leven Wassenaar.

### *Quote deelnemers Vier het Leven*

*“Het was een fijne middag met een mooie & bijzondere Carmen-uitvoering en attente verzorging/begeleiding vanuit het Danstheater. In mijn auto/groepje was het ook gezellig!”*

*“Zonder jullie was ik al 6 jaar nergens naar toe geweest. Maar ik leef weer!”*



#### 15.3.4 Pilot sociale veiligheid Vertrouwens Contact Persoon (VCP)

Het doel van het initiatief is om het onderwerp sociale veiligheid meer aandacht te geven en kleine stichtingen en verenigingen op dit topic te ondersteunen. Deze pilot wordt uitgevoerd door de Vrijwilligers Centrale Wassenaar (VCW) in samenwerking met de clubondersteuners van *Fit in Wassenaar*. Sociale Veiligheid is namelijk een topic waar iedere organisatie iets mee moet. Voor kleine stichtingen en verenigingen geeft dat extra belasting voor vrijwillige bestuurders. Denk hierbij aan het formuleren van een gedragscode en het aanstellen van een VCP. Als VCW gaan wij hen hierbij adviseren, ondersteunen en begeleiden. Dit heeft VCW als volgt gedaan:

1. Agenderen van het thema sociale veiligheid binnen het Wassenaarse maatschappelijk veld via social media, flyers, krant etc.;
2. Algemene voorlichting sociale veiligheid op website VCW;
3. Voorlichting d.m.v. themabijeenkomsten sociale veiligheid t.b.v. maatschappelijk veld
4. Ondersteuning en advisering bij het opstellen gedragscodes omtrent gewenst gedrag etc. binnen kleine Wassenaarse vrijwilligersorganisaties (verenigingen en stichtingen zonder personeel).
5. Bieden van een Vertrouwenscontactpersoon (VCP) aan kleine Wassenaarse vrijwilligersorganisaties (verenigingen en stichtingen zonder personeel). Om zo sociale veiligheid en ongewenst gedrag bespreekbaar te maken en een luisterend oor te bieden aan vrijwilligers die te maken krijgen met ongewenst gedrag.

**Resultaat:** 75 mensen hebben deelgenomen aan de pilot. Sociale veiligheid is meer bekend geworden, maar we zijn er nog lang niet!

*Quote deelnemers Pilot sociale veiligheid*

*“Ik word me meer bewust van wat er eigenlijk niet meer gezegd kan worden.”*

*“Interessant onderwerp en belangrijk!”*

*“Logisch eigenlijk om zo met elkaar om te gaan.”*



## 16. Programma 11 – Mantelzorg

Veel mensen hebben langdurig de zorg voor iemand in hun nabije omgeving, omdat diegene bijvoorbeeld ziek is of een beperking heeft. Dit noemen we mantelzorg. Een mantelzorger is iemand die geen professionele hulpverlener is, maar wel heel belangrijk werk doet voor iemand anders. Dit kan verzorging zijn of hulp bij dagelijkse activiteiten. Gemeenten kunnen mantelzorgers ondersteunen door bijvoorbeeld (tijdelijke) overname van de zorg door een vrijwilliger of beroepskracht. Dit noemen we respijtzorg.

### 16.1 Situatie in Wassenaar

In Wassenaar zijn volgens het door Mezzo (landelijke vereniging voor mantelzorg en vrijwilligerszorg) uitgevoerde onderzoek (2017) ruim 6.200 mantelzorgers van 15 jaar en ouder die mantelzorgtaken langdurig en intensief verrichten. Dit aantal is de afgelopen jaren verder opgelopen: 13,7% van de inwoners in Wassenaar heeft in 2022 mantelzorg gegeven ten opzichte van 11,2 % in Nederland.

### 16.2 Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar

De gemeente heeft een plan van aanpak opgesteld op hoofdlijnen ten behoeve van de uitvoering van de 15 programma's van Sportakkoord II en het GALA. De gemeente zet voor dit programma in op het extra ondersteunen van mantelzorgers bij het uitvoeren van hun zorgtaken. Hiervoor werkt de gemeente samen met het steunpunt voor mantelzorgers in Wassenaar van Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar (SMOW). De doelen van dit programma zijn als volgt.

- De gemeente werkt aan het versterken en door ontwikkelen van het respijtzorgaanbod.
- De gemeente gaat in regionaal verband via de samenwerkingsagenda actief de dialoog aan met zorgverzekeraars en zorgkantoren over een domein overstijgend aanbod van zwaardere vormen van respijtzorg om waar passend een aantal pilots te kunnen starten.

### 16.3 Uitgevoerde initiatieven in 2025

SMOW heeft in 2025 middels verschillende collectieve activiteiten mantelzorgers ondersteund, zoals met Alzheimercafés en Mantelzorgmaatjes. Ook hebben mantelzorgers het Mantelzorgcompliment ontvangen. De middelen uit dit programma zijn in 2025 ingezet om SMOW hierbij te ondersteunen.

## 17. Programma 12 – Eén tegen Eenzaamheid

Eén tegen eenzaamheid is het actieprogramma van het ministerie van VWS om eenzaamheid in Nederland te verminderen. Het actieprogramma gelooft dat dit kan door eenzaamheid eerder te signaleren en het bespreekbaar te maken. En vervolgens een duurzame aanpak te ontwikkelen.

### 17.1 Situatie in Wassenaar

Eenzaamheid is een persoonlijke ervaring waarin bestaande relaties van een persoon worden afgewogen tegen wensen of verwachtingen van zijn of haar relaties. Het ervaren van eenzaamheid kan gevolgen hebben voor gezondheid, zoals een mogelijk verhoogd risico op de ziekte van Alzheimer en hartaandoeningen. Het kan leiden tot depressie, suïcide en een hogere kans op overlijden. Uit wetenschappelijke literatuur blijkt dat eenzaamheid onder andere verband houdt met genetische eigenschappen, maar ook met factoren die (psycho)sociale gezondheid kenmerken zoals gevoelens van angst, steun en bestaand netwerk. In Wassenaar is er op alle gebieden (o.a. sociaal en emotioneel) een toename van ervaren eenzaamheid. In 2024 heeft 46,2% van de volwassenen van 18 jaar en ouder aan eenzaam te zijn, en 13,2% aan sterk eenzaam te zijn.

### 17.2 Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar

De gemeente heeft een plan van aanpak opgesteld op hoofdlijnen ten behoeve van de uitvoering van de 15 programma's van Sportakkoord II en het GALA. De gemeente zet voor dit programma in op het ontwikkelen van een lokale aanpak tegen eenzaamheid. Hiervoor werkt de gemeente o.a. samen met de lokale welzijnspartners (SMOW, Kwadraad, VCW, MEE). De gemeente sluit hiermee aan bij het nationale actieprogramma Eén tegen eenzaamheid. In 2024 is besloten om geen aparte lokale aanpak eenzaamheid te ontwikkelen, maar dit te integreren in het beleidsplan Sociaal Domein Wassenaar.

### 17.3 Uitgevoerde initiatieven in 2025

Onderstaande initiatieven zijn uitgevoerd in 2025 vanuit het programma Eén tegen Eenzaamheid. Daaronder zal per initiatief het doel, de partners en het resultaat worden toegelicht.

- Senioren Sportproeverij (55+)
- Event Buitengewoon Spelen zomervakantie
- Bewegactiviteit voor ouderen in ontmoetingscentra Oosthof en Peppel

#### 17.3.1 Senioren sportproeverij (55+)

Doel van de sportproeverij is om inwoners die weer in beweging willen komen op een laagdrempelige wijze weer in beweging brengen. Dit wordt gedaan door hen tijdens de sportproeverij met diverse activiteiten te laten kennis maken. Naast bewegen leggen we tijdens dit event de aandacht ook op elkaar ontmoeten en meedoen. Het is voor inwoners van 55+.

Deze dag is georganiseerd door *Fit in Wassenaar* in samenwerking met diverse sportverenigingen, te weten BC wassenaar, WPC, Blauw Zwart, Art of Balance, Rozenstein, Stigtergroep, WVV, Hodiomtoek en de WOB.

**Resultaat:** Er hebben 46 mensen deelgenomen aan de Sportproeverij.

**Effect:** Hieronder is te lezen wat zij aan gezondheidseffecten hebben ervaren.

- 63% van de deelnemers voelt zich gezonder na deze activiteit.
- 38% van de deelnemers voelt zich door deze activiteit positiever en minder somber.
- 88% van de deelnemers heeft door de activiteit meer sociale contacten.
- 38% van de deelnemers heeft door de activiteit meer bewogen.
- 38% van de deelnemers geeft aan door de activiteit meer te blijven bewegen.

#### *Quote deelnemers Sportproeverij*

*“Heb powerwalk ontdekt en ga dat zeker proberen, heb me aangemeld voor deze activiteit .”*

*“Ik overweeg te gaan golfen.”*

*“Het was een leuke goed voorbereide dag. Ik ga mogelijk contact opzoeken bij Jeu de boules.”*

*“Laagdrempelige sport mogelijkheden voor ouderen door de gemeente blijven promoten zou heel mooi zijn.”*

#### 17.3.2 Event Buitengewoon Spelen Zomervakantie

Doel van het Buitengewoon Spelen event is om in de vakantie een leuke en gratis activiteit aan te bieden voor kinderen in samenwerking met de sport. Om veelzijdig bewegen en gezonde leefstijl te stimuleren en om elkaar te ontmoeten. Kinderen konden klimmen en glijden op de stormbaan, springen op het springkussen en meedoen met diverse sportclinics. Zo werd er een handbalclinic verzorgd door HV Olympia '72 en ook Beeball door SV Wassenaar. Dit alles uitgevoerd op het mooie complex van Blauw Zwart.

Deze dag is georganiseerd door Fit in Wassenaar in samenwerking met RKSv Blauw Zwart, Olympia '72 en SV Wassenaar.

**Resultaat:** Er zijn 175 kinderen komen sporten en spelen.



#### 17.3.3 Beweegactiviteit voor ouderen in ontmoetingscentra Oosthof en Peppel

Deze beweegactiviteit is speciaal gericht op ouderen. Mensen willen vooral in de nabijheid van hun woning en op eigen niveau bewegen. Deze activiteit voorziet in deze behoefte. Daarbij willen de deelnemers graag meer onder de mensen komen. Na de beweegactiviteit wordt daarom ook een kop

koffie/thee gedronken. De activiteit bestaat uit beweglessen op muziek, waarbij ook aan spierkracht en balans wordt gewerkt.

Deze activiteit is met een financiële bijdrage van Fit in Wassenaar uitgevoerd door netwerkpartner Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar (SMOW) in samenwerking met Tessa Kardolus van Happi-tess en ontmoetingscentra Oosthof en Peppel. De activiteit is een vervolg op beweglessen die zijn begonnen onder het project Ouder met Power, dat inmiddels is afgerond.

**Resultaat:** 10 inwoners hebben aan deze beweglessen meegedaan.



*Quote deelnemers  
Bewegactiviteit met  
Tessa*

*“Wat een heerlijke muziek draai je toch tijdens deze leuke beweglessen, dit past helemaal bij mij.”*

## 18. Programma 13 – Welzijn op recept

*Welzijn op Recept* is een alternatief voor mensen met psychosociale klachten. In plaats van het 'traditionele pilletje' voor te schrijven, verwijst de huisarts deze patiënten door naar een welzijnsorganisatie. Klachten als vermoeidheid, pijn in de nek, maar ook stress, angst en somberheid hebben lang niet altijd een medische oorzaak. Vaak spelen onderliggende sociaal maatschappelijke problemen een rol, zoals overlijden van een partner, verlies van werk, eenzaamheid et cetera. *Welzijn op Recept* is in hoge mate ook een vorm van integrale zorg. Integrale zorg is een andere manier van organiseren waarbij de patiënt/inwoner en zijn hele leven centraal staat. Voor *Welzijn op Recept* betekent dit dat zorg en welzijn nauw met elkaar samenwerken om samen de juiste zorg te kunnen leveren. *Welzijn op recept* sluit aan bij het concept van Positieve Gezondheid.

Positieve Gezondheid is een bredere kijk op gezondheid die verder gaat dan alleen de afwezigheid van ziekte. Het concept, ontwikkeld door Machteld Huber, richt zich op het vermogen van mensen om zich aan te passen en eigen regie te voeren bij de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven. Deze benadering helpt mensen om een breder beeld van hun gezondheid te krijgen en stimuleert gesprekken over wat voor hen echt belangrijk is. Deze gesprekken worden gevoerd aan de hand van de pijlers van Positieve Gezondheid, het 'spinnenweb'. Zie hiervoor de afbeelding hieronder.



*Welzijn op Recept* is een uitvoering van Positieve gezondheid omdat het zich richt op het verbeteren van het welzijn van mensen door hen door te verwijzen naar welzijnscoaches in plaats van medicijnen voor te schrijven. *Welzijn op Recept* past bij de beweging van Ziekte en Zorg naar Gezondheid en Gedrag (ZZ naar GG).

### 18.1 Situatie in Wassenaar

In Wassenaar is een samenwerkingsovereenkomst gesloten met de huisartsen, de gemeente en SMOW voor de uitvoering van *Welzijn op recept*. Met *Welzijn op Recept* wil Wassenaar gezamenlijk het welzijnsaanbod in het dorp toegankelijk maken voor eerstelijnszorgverleners en hun patiënten. Het doel dat wordt beoogd met *Welzijn op Recept* is het verhogen van het welbevinden en het vergroten van de zelfredzaamheid van patiënten. Door deze samenwerkingsovereenkomst werkt

Wassenaar ook aan het vergroten van de bewustwording bij eerstelijns zorgverleners dat welzijn een belangrijke bijdrage kan leveren aan het verbeteren van de gezondheid van patiënten door het aanpakken van psychosociale problemen.

## 18.2 Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar

De gemeente heeft een plan van aanpak opgesteld op hoofdlijnen ten behoeve van de uitvoering van de 15 programma's van Sportakkoord II en het GALA. De gemeente zet voor dit programma in op het uitbreiden van de voorziening 'Welzijn op Recept' in Wassenaar, in samenwerking met o.a. de huisartsen en met SMOW. Alsook met *Fit in Wassenaar*, waar de coördinatie van de IZA ketenaanpak Welzijn op recept is belegd.

## 18.3 Uitgevoerde initiatieven in 2025

Onderstaande initiatieven zijn uitgevoerd in 2025 vanuit het programma Welzijn op recept. Daaronder zal per initiatief het doel, de partners en het resultaat worden toegelicht.

- Welzijn op recept via welzijnscoach SMOW.
- Integratie IZA ketenaanpak Welzijn op recept.

### 18.3.1 Welzijn op recept via welzijnscoach SMOW

SMOW heeft een welzijnscoach en deze ontvangt doorverwijzingen Welzijn op recept van de huisartsen. De middelen uit dit programma zijn ingezet om SMOW hierbij te ondersteunen. In de loop van 2025 is er een nieuwe route opgesteld voor het doorverwijzen. Huisartsen verwijzen door naar het Sociaal Team Wassenaar en daar wordt gekeken of wordt doorverwezen naar Welzijnscoach van SMOW of dat wordt doorverwezen naar een andere partner.

**Resultaat:** SMOW heeft vanuit de huisartsen 37 doorverwijzingen ontvangen voor Welzijn op recept.

### 18.3.2 Integratie IZA ketenaanpak Welzijn op recept

Doel van de lokale coördinator Welzijn op recept is uitvoering geven aan deze ketenaanpak in Wassenaar.

Zoals in het voorwoord aangegeven is het team van *Fit in Wassenaar* naast de uitvoering van het Sportakkoord en het GALA verantwoordelijk voor de coördinatie van de vijf IZA ketenaanpakken die de verbinding vormen tussen het GALA en het Integraal Zorg Akkoord (IZA). De ketenaanpak Welzijn op recept is een van de vijf ketenaanpakken. De Bewegingscoach is ook lokale coördinator Welzijn op recept en de inzet valt onder programma 2 – BRC.

Er hebben twee netwerkoverleggen voor deze ketenaanpak plaatsgevonden in februari en september. De netwerkpartners zijn:

- Gemeente Wassenaar beleid gezondheid en preventie
- Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar
- Wassenaarse Huisartsen Vereniging
- Diëtist Haaglanden
- Leemborg Diëtisten

De lokale netwerkpartners hebben hun samenwerking officieel bekrachtigd door het ondertekenen van de intentieverklaring voor de Ketenaanpak Welzijn op recept in september 2025. Voor de zaken

die in de hele regio spelen vanuit de Ketenaanpakken biedt de GGD Haaglanden ondersteuning middels een regio coördinator. De lokale ketenaanpak coördinator van *Fit in Wassenaar* sluit ook aan bij deze regio overleggen en verbindt met de regio. De ketenaanpak coördinator GLI maakt waar mogelijk regionale afspraken met omliggende gemeenten over interventies vanuit GLI.

## 19. Programma 14 – Versterken kennis- en adviesfunctie GGD

GGD een landelijke partner van het GALA. De GGD levert lokaal aan de gemeente een adviesleidraad en cijfers over de verschillende thema's/ programma's.

### 19.1 Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar

De gemeente heeft een plan van aanpak opgesteld op hoofdlijnen ten behoeve van de uitvoering van de 15 programma's van Sportakkoord II en het GALA. De gemeente zet voor dit programma in op het volgende.

- GGD: Gezien de ambities van GALA gaat er meer tijd zitten in gerichte advisering, wellicht monitoren. Ook verbinding maken met Sociaal Domein en Jeugd.
- Het budget voor dit onderdeel gaat integraal naar de GGD.

### 19.2 Uitgevoerde initiatieven in 2025

De GGD heeft aanspraak gemaakt op deze middelen en deze zijn integraal doorgezet naar de GGD.

## 20. Programma 15 – Coördinatiekosten regionale aanpak preventie

Er zijn vijf IZA ketenaanpakken met een lokale coördinator en regionale sturing. De lokale coördinatie van de ketenaanpakken ligt bij Fit in Wassenaar. Dit zijn de vijf ketenaanpakken.

1. Ketenaanpak Valpreventie
2. Ketenaanpak Kansrijke start
3. Ketenaanpak Kind naar gezond gewicht
4. Ketenaanpak GLI (Gezonde Leefstijl Interventie)
5. Ketenaanpak Sociaal Verwijzen met Welzijn op recept

### 20.1 Situatie in Wassenaar

De gemeente Wassenaar is in 2025 aangehaakt bij alle vijf de IZA ketenaanpakken.

### 20.2 Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar

De gemeente heeft een plan van aanpak opgesteld op hoofdlijnen ten behoeve van de uitvoering van de 15 programma's van Sportakkoord II en het GALA. De gemeente zet voor dit programma in op het volgende: beschrijving van partijen die een rol spelen in het neerzetten, verstevigen en borgen van de regionale preventie-aanpak.

GGD verkent met ketencoördinatoren en beleidsmedewerker leefomgeving wat er nodig en gewenst is bij gemeenten op lokaal en regionaal niveau. Met deze extra capaciteit kunnen GGD en gemeenten gezamenlijk uitwerken wat er in de jaren 2024 tot en met 2026 nodig is en wat dit betekent voor de capaciteit van de GGD en op welke manier dit kan landen in de begroting van de Gemeenschappelijke Regeling (GR-begroting). Een gemeenschappelijke regeling is een besluit tot samenwerking tussen bestuursorganen van gemeenten, provincies, waterschappen, rechtspersonen of andere openbare lichamen ter behartiging van een of meer bepaalde belangen van die bestuursorganen.

### 20.3 Uitgevoerde initiatieven in 2025

In eerste instantie werd de indruk gewekt door het rijk dat deze middelen ingezet zouden worden voor de regiocoördinatoren van de ketenaanpakken door de GGD. Echter, later bleek dat de regiocoördinatoren worden bekostigd vanuit IZA middelen.

Er is nu met deze middelen, zoals de gemeente wenste, ingezet op GGD Adviseur Gezonde Leefomgeving.

## 21. IZA ketenaanpakken

Zoals in het voorwoord aangegeven is het team van *Fit in Wassenaar* naast de uitvoering van het Sportakkoord en het GALA verantwoordelijk voor de lokale coördinatie van de vijf IZA ketenaanpakken die de verbinding vormen tussen het GALA en het Integraal Zorg Akkoord (IZA). Het gaat om de volgende vijf ketenaanpakken: Kansrijke Start, Kind naar Gezond Gewicht, Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) voor volwassenen, Sociaal Verwijzen met Welzijn op Recept en Valpreventie.

De gemeente heeft bij de ketenaanpakken zelf ook een verantwoordelijkheid bij de inrichting van de ketenaanpakken. Deze inzet gaat over preventie, het opzetten van een regionale preventie infrastructuur en het verbeteren van de samenwerking tussen eerstelijnszorg en sociaal domein.

Naast de lokale coördinatoren voor de vijf ketenaanpakken, zijn er ook regionale coördinatoren. Dit zijn coördinatoren vanuit de GGD en zij worden bekostigd uit IZA middelen, omdat dit de regio beslaat. De regionale coördinatoren van de GGD spelen een cruciale rol bij de uitvoering van de ketenaanpakken. Hun taken omvatten.

1. **Coördinatie en Samenwerking:** Ze zorgen voor de samenwerking tussen verschillende partners, zoals gemeenten, zorgverzekeraars, en lokale zorgaanbieders. Dit is essentieel voor een effectieve uitvoering van de ketenaanpakken.
2. **Advies en Ondersteuning:** De GGD fungeert als regionale kennispartner en adviseur. Ze bieden ondersteuning bij het vertalen van landelijke gezondheidsdoelen naar regionale en lokale aanpakken.
3. **Gezondheidsbevordering:** Ze richten zich op preventie en het bevorderen van een gezonde leefstijl. Dit omvat het voorkomen van gezondheidsproblemen in plaats van alleen het behandelen ervan.
4. **Domeinoverstijgende Samenwerking:** De coördinatoren brengen betrokkenen uit verschillende domeinen samen, zoals het medisch en sociaal domein, om een integrale benadering van gezondheid te realiseren
5. **Procesbegeleiding:** Ze begeleiden processen vanuit een onpartijdige rol, maar met kennis van de inhoud en de context. Dit helpt bij het aansluiten van bestaande dienstverlening op de behoeften in de regio

In 2025 waren alle regionale coördinatoren operationeel, dit in tegenstelling tot 2024. Ook hebben er een regionale overleggen plaatsgevonden voor de ketenaanpakken.

*Fit in Wassenaar* is lokaal zelf verder gegaan met de uitvoering van de ketenaanpakken. In 2024 heeft de projectleider *Fit in Wassenaar* voor elke ketenaanpak een concept plan van aanpak geschreven. Dit zijn levende documenten, waarbij ook in 2025 input vanuit de netwerkpartners is opgehaald. Het aanbod wat onder elke ketenaanpak valt, is in kaart gebracht en dit aanbod is verwerkt in ondersteuningsroutes die zijn opgesteld voor elke ketenaanpak. Deze ondersteuningsroutes zijn opgezet door de projectleider *Fit in Wassenaar* en bestaan uit drie 'zorg' routes.

- Route groen: zelfredzame inwoners en potentieel kwetsbare inwoners
- Route oranje: kwetsbare inwoners
- Route rood: zeer kwetsbare inwoners

In september zijn voor alle ketenaanpakken ook intentieverklaringen opgesteld en deze zijn zowel door de gemeente als de netwerkpartners ondertekend. In 2026 zal worden gekeken per ketenaanpak welke samenwerkingsafspraken aanvullend nodig zijn, naast de inspanningsverplichtingen vanuit de ondertekende intentieverklaring. Wat er verder per ketenaanpak is gedaan staat al eerder beschreven in programma 4, 6, 7 en 13.

In bijlage 6 is ter illustratie de intentieverklaring Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI).

Hieronder de foto van het feestelijke ondertekeningmoment intentieverklaring Kansrijke Start.



## 22. Jaaroverzicht initiatieven per maand

Chronologisch overzicht per maand van de projecten en initiatieven in 2025 vanuit *Fit in Wassenaar*.

| Activiteit                              | Partners  |
|---|---|
| <b>Januari</b>                          |   |
| QR-Fit wandeling (zorginstellingen)     | QR-Fit/Middin/Bruglokaal  |
| QR-Fit wandeling                        | QR-Fit  |
| Beweeggroep ouderen Kerkehout           | Buurtvereniging Kerkehout, wijkvereniging Horst en Duinen, De Zorgpraktijk, beweegcoach |
| Pauzesport met de Buurtsportcoach       | scholen, buurtsportcoach  |
| Buurtsport met de Buurtsportcoach       | Scholen, buurtvereniging en buurtsportcoach   |
|   |   |
| <i>Totaal deelnemers deze maand:</i>    | <i>611</i>  |
|   |   |
| <b>Februari</b>                         |   |
| QR-Fit wandeling (zorginstellingen)     | QR-Fit/Middin/Bruglokaal  |
| QR-Fit wandeling                        | QR-Fit  |
| Beweeggroep ouderen Kerkehout           | Buurtvereniging Kerkehout, wijkvereniging Horst en Duinen, De Zorgpraktijk, beweegcoach |
| Pauzesport met de Buurtsportcoach       | scholen, buurtsportcoach  |
| Buurtsport met de Buurtsportcoach       | Scholen, buurtvereniging en buurtsportcoach   |
| Regionale inclusieve sportdag           |   |
|   |   |
| <i>Totaal deelnemers deze maand:</i>    | <i>720</i>  |
|   |   |
| <b>Maart</b>                            |   |
| QR-Fit wandeling                        | QR-Fit  |
| Beweeggroep ouderen Kerkehout           | Buurtvereniging Kerkehout, wijkvereniging Horst en Duinen, De Zorgpraktijk, beweegcoach |
| Sportsafari Kennismakingscursus handbal | Handbalvereniging Olympia 72, Norlandia Kinderopvang, basisscholen, buurtsportcoach     |
| Pauzesport met de Buurtsportcoach       | scholen, buurtsportcoach  |
| Buurtsport met de Buurtsportcoach       | Scholen, buurtvereniging en buurtsportcoach   |
| Inclusief sport event OCIVI             | sportverenigingen, gemeente, beweegcoach  |
| 1e lente dag event                      | school Boni, buurtsportcoach  |
|   |   |
| <i>Totaal deelnemers deze maand:</i>    | <i>1046</i>   |
|   |   |
| <b>April</b>                            |   |
| QR-Fit wandeling                        | QR-Fit  |
| Beweeggroep ouderen Kerkehout           | Buurtvereniging Kerkehout, wijkvereniging Horst en Duinen, De Zorgpraktijk, beweegcoach |

|  |  |
|--|--|
| Voorlichting structureel blijven bewegen senioren vanuit cursus VP | fysio Visiefit, beweegcoach  |
| Sportsafari Kennismakingscursus Golf                               | Golfvereniging Rozenstein, Norlandia Kinderopvang, basisscholen                                |
| Pauzesport met de Buurtsportcoach                                  | scholen, buurtsportcoach   |
| Buurtsport met de Buurtsportcoach                                  | Scholen, buurtvereniging en buurtsportcoach  |
| Erkende VP interventie VVT   | Zorgpraktijk Fysiotherapie   |
| Voorlichting dietist cursus VP                                     | Fysio, Bernadette Leemborg   |
| Voorlichting fysio en sport cursus VP                              | Fysio praktijk Stadhoudersplein  |
|  |  |
| <i>Totaal deelnemers deze maand:</i>                               | <i>657</i>   |
|  |  |
| <b>Mei</b>   |  |
| QR-Fit wandeling   | QR-Fit   |
| Beweeggroep ouderen Kerkehout                                      | Buurtvereniging Kerkehout, wijkvereniging Horst en Duinen, De Zorgpraktijk, beweegcoach        |
|  |  |
| Pauzesport met de Buurtsportcoach                                  | scholen, buurtsportcoach   |
| Buurtsport met de Buurtsportcoach                                  | Scholen, buurtvereniging en buurtsportcoach  |
| Sportproeverij   | BC wassenaar, WPC, blauw zwart, art of balance, rozenstein, stigtergroep, WVV, hodiomtoek, WOB |
| Sportsafari Kennismakingscursus B eeball                           | SV Wassenaar, Norlandia Kinderopvang, basisscholen   |
| Boekstart Bibliotheek Event  |  |
| Voorlichting Ergotherapie bij cursus VP                            | Ilona Stoop  |
| Erkende VP interventie In balans                                   | Proreha Fysiotherapie  |
|  |  |
| <i>Totaal deelnemers deze maand:</i>                               | <i>686</i>   |
|  |  |
| <b>Juni</b>  |  |
| Pauzesport met de Buurtsportcoach                                  | scholen, buurtsportcoach   |
| Buurtsport met de Buurtsportcoach                                  | Scholen, buurtvereniging en buurtsportcoach  |
| Nationale buitenspeeldag ouderen                                   | Amarosa, Fysio Stadhoudersplein  |
| Informereren en bewegles info markt bij Amarosa                    | Amarosa met Fit in Wassenaar; Soraya   |
| Beweeggroep ouderen Kerkehout                                      | Buurtvereniging Kerkehout, wijkvereniging Horst en Duinen, De Zorgpraktijk, beweegcoach        |
| Erkende VP interventie VVT   | Visiefit Fysiotherapie   |
| QR-Fit wandeling   | QR-Fit   |

|  |   |
|--|---|
|  |   |
| <i>Totaal deelnemers deze maand:</i>                               | 637   |
|  |   |
| <b>Juli</b>  |   |
| QR-Fit wandeling   | QR-Fit  |
| Beweeggroep ouderen Kerkehout                                      | Buurtvereniging Kerkehout, wijkvereniging Horst en Duinen, De Zorgpraktijk, beweegcoach |
| Pauzesport met de Buurtsportcoach                                  | scholen, buurtsportcoach  |
| Buurtsport met de Buurtsportcoach                                  | Scholen, buurtvereniging en buurtsportcoach   |
| Buitengewoon spelen event vakantie                                 | RKSV Blauw Zwart, Olympia '72, SV Wassenaar, Alles en nog meer                          |
|  |   |
| <i>Totaal deelnemers deze maand:</i>                               | 705   |
|  |   |
| <b>Augustus</b>  |   |
| zomervakantie  |   |
|  |   |
|  |   |
| <b>September</b>   |   |
| QR-Fit wandeling   | QR-Fit  |
| Beweeggroep ouderen Kerkehout                                      | Buurtvereniging Kerkehout, wijkvereniging Horst en Duinen, De Zorgpraktijk, beweegcoach |
| Pauzesport met de Buurtsportcoach                                  | scholen, buurtsportcoach  |
| Buurtsport met de Buurtsportcoach                                  | Scholen, buurtvereniging en buurtsportcoach   |
| Sportsafari Kennismakingscursus hockey                             | De Kieviten, Norlandia Kinderopvang, basisscholen                                       |
| wandeling buurtcentrum de wijck                                    | amarosa   |
| Erkende VP interventie VVT   | Visiefit Fysiotherapie  |
| QR fit Vitaliteitsweek Wassenaar                                   | QR-Fit met ambtenaren   |
| Voorlichting structureel blijven bewegen senioren vanuit cursus VP | fysio Visiefit, beweegcoach   |
| Voorlichting dietist cursus VP                                     | Fysio, Bernadette Leemborg  |
| Voorlichting politie cursus VP                                     | politie   |
|  |   |
| <i>Totaal deelnemers deze maand:</i>                               | 360   |
|  |   |
| <b>Oktober</b>   |   |
| Harloopcursus Start to run   | Sportweek   |
| Sportsafari Streetdance  | In samenwerking met DanSwing, gedeeld met basisscholen in Wassenaar                     |
| Erkende VP interventie VVT   | Visiefit Fysiotherapie  |
| QR-Fit wandeling   | QR-Fit  |

|   |  |
|---|--|
| Beweeggroep ouderen Kerkehout                                 | Buurtvereniging Kerkehout, wijkvereniging Horst en Duinen, De Zorgpraktijk, beweegcoach  |
| Pauzesport met de Buurtsportcoach                             | scholen, buurtsportcoach   |
| Buurtsport met de Buurtsportcoach                             | Scholen, buurtvereniging en buurtsportcoach  |
| Ouder & Kind festival   | partners coalitie Kansrijke Start  |
| Wassenaarse sportweek activiteiten                            | WZK, Gro-up, RSKV Blauw Zwart, Schaakvereniging Wassenaar, BSO Norlandia, De Kieviten, Loopgroep de Wassenaarse slag, BC Wassenaar, Trias Kids, Tri-Team |
| Buitengewoon Spelen event                                     | Kievieten, alles en nog meer   |
|   |  |
| <i>Totaal deelnemers deze maand:</i>                          | <i>945</i>   |
|   |  |
| <b>November</b>   |  |
| QR-Fit wandeling  | QR-Fit   |
| Beweeggroep ouderen Kerkehout                                 | Buurtvereniging Kerkehout, wijkvereniging Horst en Duinen, De Zorgpraktijk, beweegcoach  |
| Pauzesport met de Buurtsportcoach                             | scholen, buurtsportcoach   |
| Buurtsport met de Buurtsportcoach                             | Scholen, buurtvereniging en buurtsportcoach  |
|   |  |
| <i>Totaal deelnemers deze maand:</i>                          | <i>437</i>   |
|   |  |
| <b>December</b>   |  |
| QR-Fit wandeling  | QR-Fit   |
| Beweeggroep ouderen Kerkehout                                 | Buurtvereniging Kerkehout, wijkvereniging Horst en Duinen, De Zorgpraktijk, beweegcoach  |
| Pauzesport met de Buurtsportcoach                             | scholen, buurtsportcoach   |
| Buurtsport met de Buurtsportcoach                             | Scholen, buurtvereniging en buurtsportcoach  |
|   |  |
|   |  |
| <i>Totaal deelnemers deze maand:</i>                          | <i>352</i>   |
|   |  |
| <b>Initiatieven netwerk Fit in Wassenaar middels aanvraag</b> |  |
| Cursus EHBO / AED   | Wassenaars Sportcontact, Buurtvereniging Kerkehout, Bewonersvereniging Horst en Duin, SV Wassenaar   |
| Gezondheidsworkshops Jongerenrestaurant                       | Stichting WESP, Restaurant Me Gusta en Vrijwilligers Centrale Wassenaar  |
| Met zijn allen niet alleen, cultuur verbindt                  | Stichting Vier het Leven, Warenar en Vrijwilligers Centrale Wassenaar  |
| Sociale veiligheid  | Vrijwilligers Centrale Wassenaar, Diverse sportclubs   |
| Bewegen met Annet in ontmoetingscentrum Plataan               | Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar – SMOW, De Zorg praktijk, ontmoetingscentrum  |

|   |  |
|---|--|
| Bewegen met Tessa in ontmoetingscentrum Peppel en Oosthof | Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar – SMOW, Happy Tess, ontmoetingscentrum          |
| Waterpolo Clinic in samenwerking met Sport&Spel           | WZK, Stichting Spelenderwijs, Sterrenbad Sportfondsen  |
| Wandelen met Diabetes in Wassenaar                        | Fit met Sovi, Bas van de Goor Foundation en diabetes verpleegkundige                               |
| Koningsspelen Sport en Herenwegschoon                     | Herenwegschoon, Olympia, De Kieviten, Snel en Lenig, Danswing                                      |
| Tropenclub  | Esther Berlie Praktijk voor Moeders, JGZ, Bibliotheek  |
| Kinder EHBO   | Wassenaars Sportcontact, Buurtvereniging Kerkehout, Bewonersvereniging Horst en Duin, SV Wassenaar |
| Ontmoetingspunt De Wijck                                  | Amarosa, Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar, De Zorgpraktijk                       |
| GLI vanuit Ketenaanpak VnGG                               | Huisartsen, Fysiotherapie gezondheidscentrum, netwerk  |
| Welzijn op Recept vanuit Ketenaanpak Sociaal Verwijzen    | Huisartsen, Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar, netwerk                            |
|   |  |
| <i>Totaal deelnemers van initiatieven partners:</i>       | <i>1015</i>  |

## 23. Bereik

Het project *Fit in Wassenaar* heeft zich de afgelopen 5 jaar steeds verder ontwikkeld. In de periode 2021-2023 met alleen de projectleider *Fit in Wassenaar* als kartrekker en sinds 2024 ook met het team *Fit in Wassenaar*. Ook het aantal betrokken partners in het netwerk van *Fit in Wassenaar* groeit nog steeds. Deze ontwikkelingen zijn ook terug te zien in het oplopend aantal inwoners wat meedoet met de initiatieven van *Fit in Wassenaar*. Het bereik neemt dus toe.

Jaar 2021: opstart jaar met corona

Jaar 2022: 1195 deelnemers

Jaar 2023: 4436 deelnemers

Jaar 2024: 7716 deelnemers

Jaar 2025: 8364 deelnemers

Het team van *Fit in Wassenaar* brengt het project *Fit in Wassenaar* op diverse manieren en via verschillende media onder de aandacht in Wassenaar. Er zijn ruim 32 artikelen verschenen in De Wassenaarse Krant. Deze krant wordt goed gelezen in Wassenaar en dat zien we terug o.a. op basis van de aanmeldingen voor de activiteiten van *Fit in Wassenaar*.

Ook is *Fit in Wassenaar* actief op de digitale media. Zo heeft *Fit in Wassenaar* op [wassenaarders.nl](http://wassenaarders.nl) diverse artikelen en foto's laten plaatsen van initiatieven van *Fit in Wassenaar*, alsook op de website, Facebook pagina Instagram account en van *Fit in Wassenaar* zelf. Op de eigen socials zijn in 2025 ruim 78 vaste berichten geplaatst.

De projectleider *Fit in Wassenaar* stelt eens per kwartaal een uitgebreide nieuwsbrief op die breed wordt gedeeld. Daarnaast helpt de kerngroep van *Fit in Wassenaar* ook met het verspreiden van de initiatieven via hun kanalen.

Naast lokale bekendheid werkt *Fit in Wassenaar* ook het regionale en zelfs nationale bereik. Met onze eerste lentedag activiteit zijn we op het NOS Jeugdjournaal geweest en in het nieuws van TV West. Met onze activiteit voor ouderen op Nationale Buitenspeeldag zijn we zichtbaar geweest op de omroep Centraal+. Daarnaast heeft de projectleider *Fit in Wassenaar* op de regionale contactdag van Vereniging Sport en Gemeente (VSG) een presentatie gegeven over hoe Wassenaar uitvoering geeft aan het GALA en hebben we ook met een artikel gestaan in het landelijke Buurtsportcoach magazine. Daarnaast hebben we, zoals in programma 2 beschreven, meegedaan aan het Beste Beweginitiatief van Zuid-Holland en hebben we hierbij een prachtige zevende plaats behaald.

Het bereik in 2025 is overzichtelijk weergegeven in de factsheet in bijlage 2.



## 24. Monitoring en evaluatie

De projectleider *Fit in Wassenaar* is verantwoordelijk voor de voortgang van het GALA en voor de monitoring en rapportage. Gedurende het jaar heeft de projectleider het jaarplan steeds bijgewerkt en alle initiatieven gemonitord qua verloop. Na afloop van elk initiatief heeft de projectleider bij de uitvoerende organisatie de resultaten opgehaald voor monitoring en evaluatie met betrekking tot aantal deelnemers en de ervaringen van de deelnemers. Ook de initiatieven die het team *Fit in Wassenaar* zelf heeft uitgevoerd worden geëvalueerd. Deze opgehaalde informatie is in dit jaarverslag verwerkt en te lezen per uitgevoerd initiatief onder het kopje resultaat. De verantwoording aan de gemeente wordt door *Fit in Wassenaar* gedaan middels het jaarverslag 2025.

Na afloop van een initiatief dat door een partner is uitgevoerd, dient de partner mee te werken aan de eindafrekening. Hierin wordt het stuk over monitoring en evaluatie meegenomen (inhoudelijk verantwoording), alsook de financiële verantwoording middels (een kopie) factuur en/of urenregistratie.

Het programmateam met beleidsadviseurs van de gemeente Wassenaar is enthousiast over het project *Fit in Wassenaar*. Het programmateam kent een brede vertegenwoordiging vanuit de verschillende domeinen. Het programmateam komt eens in de 5 weken samen. Daarnaast is er twee keer per jaar een programmateamoverleg met een nog bredere afvaardiging. Zij vormen een flexibele schil met adviseurs die indien nodig aansluiten of ingebeld kunnen worden.

De stuurgroep *Fit in Wassenaar* is positief en gaat graag op deze voet verder. De wethouders geven aan dat we trots mogen zijn op de behaalde resultaten. Dat het bijzonder is dat we met een klein team zoveel concrete resultaten boeken en zowel organisaties als inwoners aan ons weten te binden. Er is afgesproken dat de stuurgroep tijdig wordt geïnformeerd over zaken waar *Fit in Wassenaar* tegen aanloopt. Dit om waar nodig te ondersteunen en de uitvoering van het jaarplan soepel te laten verlopen.

Naast de monitoring en evaluatie van de lokale uitvoering, werkt de projectleider *Fit in Wassenaar* ook mee aan landelijke monitoring en evaluatie ingezet vanuit het rijk. Dit is de landelijke GALA monitor vanuit RIVM en de projectleider vult deze in, samen met de gemeente. De monitor is voor 2025 ingevuld door de projectleider *Fit in Wassenaar*, samen met Dennis de Wit (sportbeleid).

De gemeente is voor SPUK-GALA verantwoordelijk voor de SiSa verantwoording naar het rijk, voor specifieke uitkeringen aan medeoverheden.

## 25. Successen en maatschappelijke waarde van Fit in Wassenaar

Het netwerk van *Fit in Wassenaar* is een inspirerend voorbeeld van samenwerking en gemeenschapszin. Met maar liefst 101 organisaties uit diverse sectoren die zich hebben aangesloten, vormt dit netwerk een krachtig platform voor gezondheid en welzijn in het dorp. In 2025 hebben 51 organisaties gezamenlijk de doelstellingen van het Gezondheidsakkoord (GALA) actief uitgevoerd. Deze samenwerking heeft geleid tot de realisatie van 55 initiatieven, waaronder langdurige initiatieven zoals pauzesport, buurtsport, QR-Fit activiteit en activiteiten in ontmoetingspunt De Wijck.

Het succes van het project *Fit in Wassenaar* blijkt ook uit de indrukwekkende deelname van 8364 inwoners, van jong tot oud, die hebben deelgenomen aan de verschillende initiatieven. Deze brede betrokkenheid toont aan hoe belangrijk en waardevol deze activiteiten zijn voor de gemeenschap. Deelnemers hebben aangegeven dat hun ervaren gezondheid is toegenomen door deel te nemen aan de activiteiten van *Fit in Wassenaar*. Dit benadrukt de positieve impact die deze initiatieven hebben op het welzijn van de inwoners.

Kortom, *Fit in Wassenaar* is een mooi voorbeeld van hoe samenwerking en betrokkenheid kunnen leiden tot een gezonder en gelukkiger Wassenaar. Naast wat *Fit in Wassenaar* direct voor de inwoner betekent, hebben de programma's ook een maatschappelijke waarde. Dit wordt de Social Return on Investment (SROI) genoemd. Inzetten op preventie loont. Hieronder hiervan een kort overzicht:

| Programma                              | Investering | Besparing in de toekomst (maatschappelijke waarde – SROI, landelijk) |
|--|-------------|--|
| Sportakkoord II                        | €1          | €2,70  |
| BRC                                    | €1          | €2,50  |
| Terug dringen gezondheidsachterstanden | €1          | €4   |
| Kansrijke Start                        | €1          | €6   |
| Mentale gezondheid                     | €1          | €3,20  |
| Aanpak overgewicht en obesitas         | €1          | €3,20  |
| Valpreventie                           | €1          | €2,50  |
| Gezonde leefomgeving                   | €1          | €5   |
| OKO                                    | €1          | €4   |
| Versterken sociale basis               | €1          | €3   |
| Mantelzorg                             | €1          | €2,50  |
| Eén tegen Eenzaamheid                  | €1          | €3   |
| Welzijn op recept                      | €1          | €3,50  |
| Totaal                                 | €13         | €45,10   |

*De SROI waarden komen uit verschillende bronnen, te weten: Kenniscentrum Sport & Beweging, Hoofdlijnen Sportakkoord II, Kansrijkstart.nl, Niped kennisbank, Verpleegkundigen en Verzorgenden Nederland (V&VN), Rekenhulp valpreventie Vilans, Trimbos, Veiligheid.nl, Rijksoverheid.*

## 26. Fit in Wassenaar in 2026 en verder

We hebben in 2025 ervaren hoe samenwerking en betrokkenheid van zowel organisaties als inwoners kan leiden tot een gezonder en gelukkiger Wassenaar. Er zijn vanuit de programma's succesvolle initiatieven uitgevoerd en het merendeel van deze initiatieven zal worden doorgezet in 2026. Het jaarplan voor 2026 is klaar en de eerste bijdragen zijn al overgemaakt aan partners die een goedgekeurde aanvraag hebben, zoals naar de Vrijwilligers Centrale Wassenaar en De Kieviten.

Naast de partners die een aanvraag hebben gedaan, staat ook het team *Fit in Wassenaar* weer vol energie klaar om de stappen die in 2025 zijn gezet verder uit te bouwen. Zo is er in januari 2025 door *Fit in Wassenaar* een Vitaliteitsdag georganiseerd met een mooie opkomst van 55 inwoners van 65+. De Sportproeverij 55+ staat in mei gepland en in de zomervakantie voor de jeugd het event Buitengewoon Spelen. Naast deze events is het team van *Fit in Wassenaar* wekelijks zichtbaar voor de inwoners in de uitvoering met activiteiten als de buurtsport, pauzesport, QR-Fit activiteit.

Voor de clubondersteuning hebben de clubondersteuners van *Fit in Wassenaar* in 2024 een plan van aanpak geschreven. In 2025 is gestart worden met de uitvoering hiervan en in 2026 wordt hier vervolg aan gegeven, naar aanleiding van ervaringen en behaalde resultaten uit 2025.

Zoals in dit verslag is weergegeven, is er veel bereikt en ligt er een fundament. Het is van belang om dit duurzaam voort te zetten, ook met oog op de huidige ontwikkelingen. Het Sportakkoord en het GALA lopen eind 2026 af. Zoals het er nu naar uitziet krijgt het Sportakkoord geen vervolg en thema's uit het GALA lopen door in het AZWA. Vanuit het AZWA stelt het rijk voor de uitvoering wederom middelen beschikbaar. Voor de uitvoering van het AZWA zijn de landelijk budgetten bekend, maar voor de lokale uitvoering helaas nog niet. De verwachting is dat dit eind maart 2026 bekend wordt.

Lokaal heeft *Fit in Wassenaar* de verbinding gelegd met recente gemeentelijke stukken zoals het Beleidsplan Sociaal domein, Beleidsnota Ouderen, Lokaal Jeugdbeleid en de Sportvisie van Wassenaar. *Fit in Wassenaar* levert daarnaast input op het Lokaal Gezondheidsbeleid wat in 2026 wordt opgesteld door de gemeente Wassenaar. *Fit in Wassenaar* vertaalt de verschillende gemeentelijke beleidstukken naar de uitvoering. Door de insteek van de diverse beleidstukken vanuit Sport, Onderwijs, Welzijn, Gezondheid, Jeugd, Ouderen en het Sociaal domein is het waardevol om de verbinding met het project *Fit in Wassenaar* te continueren en te integreren. *Fit in Wassenaar* sluit goed aan bij het opgestelde beleid, werkt preventief en kostenbesparend. De kostenbesparing zit in een klein en efficiënt werkend team, waardoor versnippering en extra overheadkosten worden voorkomen.

## 27. Financiën

De projectleider *Fit in Wassenaar*, de buurtsportcoach, de beweegcoach en de clubondersteuners worden bekostigd door een gecombineerde rijks- en gemeente ondersteuning. Dit vanuit de Brede regeling Combinatiefunctionarissen (BRC).

De initiatieven worden bekostigd vanuit de middelen die door de gemeente Wassenaar vanuit rijkswege uitvoeringsmiddelen ter beschikking zijn gesteld aan het lokale Sportakkoord II en het GALA. Voor verdere financiële gegevens verwijzen wij naar de jaarrekening 2025 van Kanslokaal.

## 28. Dankwoord

Het jaar is wat betreft de uitvoering van projecten en activiteiten weer een mooi jaar geweest en is er op verschillende manieren uitvoering gegeven aan de doelstellingen van zowel het Sportakkoord, het GALA en de IZA ketenaanpakken. De initiatieven zijn tot stand gekomen middels bijdragen van de partners van *Fit in Wassenaar* alsmede door het team *Fit in Wassenaar*. Op deze plaats een woord van dank aan alle partners en betrokkenen voor het realiseren, inspireren en faciliteren van mogelijkheden voor een gezonde leefstijl in Wassenaar in 2025. In het bijzonder de gemeente, die investeert in de uitvoering van het project *Fit in Wassenaar* en daarmee investeert in de gezondheid van haar inwoners. Verschillende GALA onderdelen lopen in 2026 al vanuit middelen van het Aanvullend Zorg en Welzijn Akkoord (AZWA). Het AZWA loopt van 2026-2030. Wij zien uit naar een mooie voortzetting van het project *Fit in Wassenaar* voor de periode 2026-2030.

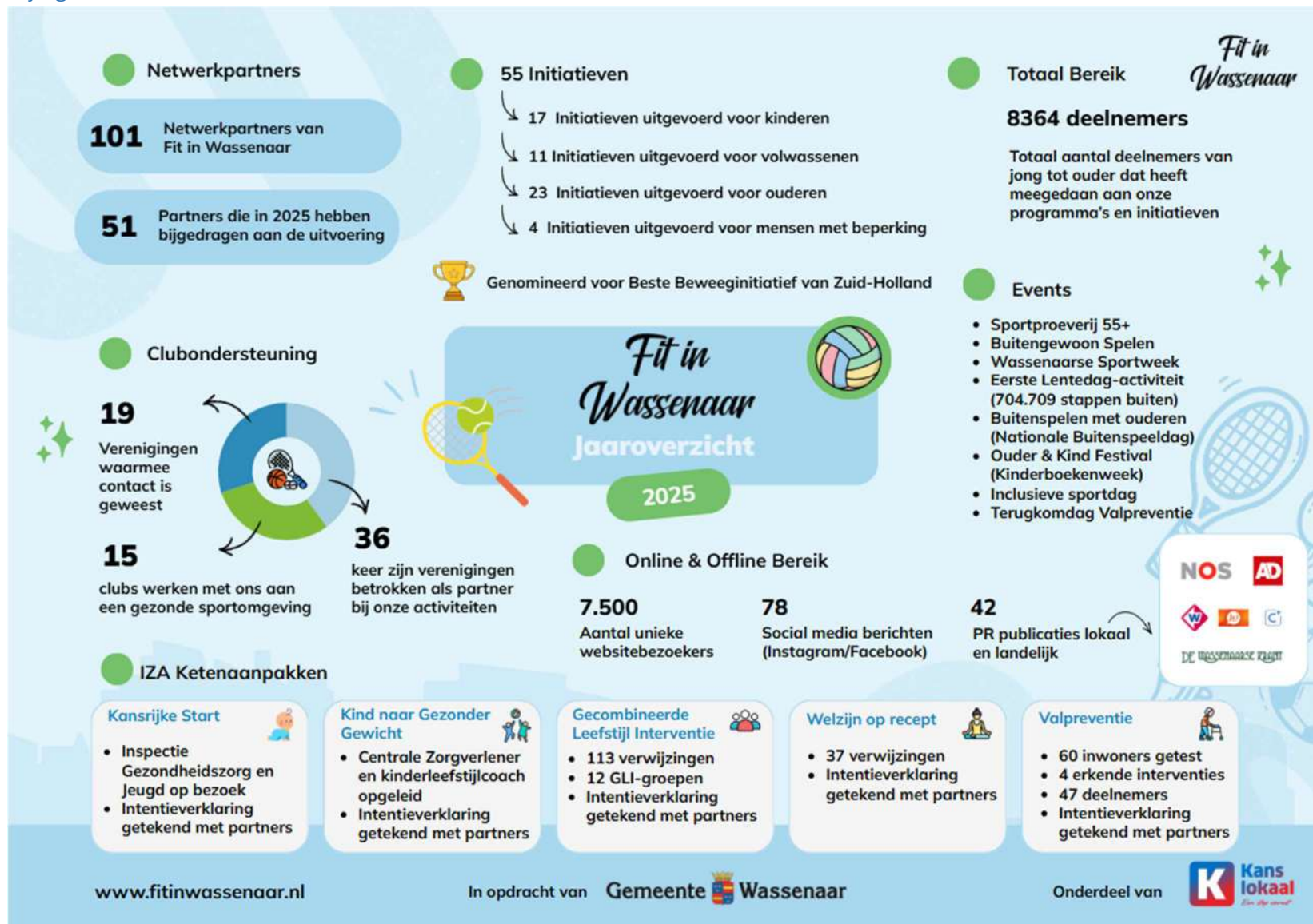
## 29. Bijlagen

- Bijlage 1: Netwerkoverzicht *Fit in Wassenaar*
- Bijlage 2: Factsheet bereik 2025
- Bijlage 3: Menukaart Clubondersteuning *Fit in Wassenaar*
- Bijlage 4: Ondersteuningsroute IZA ketenaanpak Kind naar Gezonder Gewicht
- Bijlage 5: Flyer IZA ketenaanpak Kind naar Gezonder Gewicht
- Bijlage 6: Intentieverklaring Gecombineerde Leefstijl Interventie
- Bijlage 7: Flyers van de verschillende activiteiten van *Fit in Wassenaar*

Bijlage 1: Netwerkoverzicht Fit in Wassenaar



## Bijlage 2: Factsheet bereik 2025



# Samen sterker voor jouw club

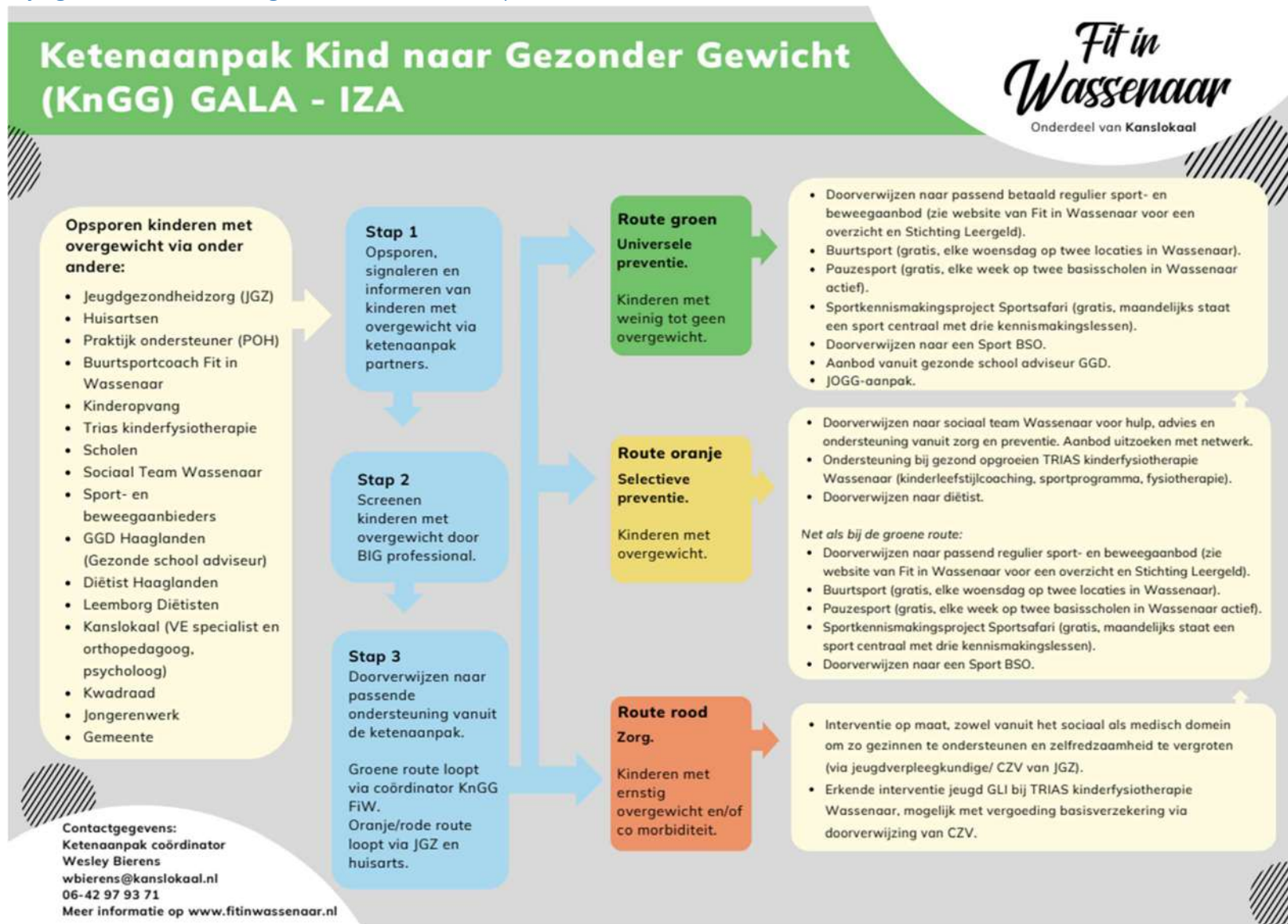


Wij helpen sportverenigingen met oplossingen voor uitdagingen. Of het nu gaat om vrijwilligers, een veilige sportomgeving, of een gezonde kantine – Fit in Wassenaar staat voor je klaar.

## Wat bieden we?

- LEDEN EN VRIJWILLIGERS**  
**Meer leden en vrijwilligers nodig?**  
We denken mee over vrijwilligersbeleid, zichtbaarheid en hoe je jouw doelgroep beter bereikt.
- MAATSCHAPPELIJKE BETROKKENHEID**  
**Een grotere rol in de buurt spelen?**  
We helpen bij het opstellen van een maatschappelijke missie en verbinden je met lokale initiatieven.
- SOCIAAL VEILIG SPORTKLIMAAT**  
**Wil je dat iedereen zich thuis voelt bij jullie club?**  
We helpen met het aanvragen van een VOG, het aanstellen van een vertrouwenscontactpersoon en het opstellen van gedragsregels.
- BESTUUR EN ORGANISATIE**  
**Een toekomstbestendig bestuur opbouwen?**  
We adviseren over bestuursstructuur en delen de nieuwste trends en ontwikkelingen.
- GEZONDE CLUB**  
**Een gezondere kantine en rookvrije omgeving?**  
Samen met Team-FIT werken we aan een gezond aanbod in de kantine en ondersteunen we met alcoholbeleid.
- SCHOLINGEN EN WORKSHOPS**  
**Meer kennis en vaardigheden voor jouw team?**  
We organiseren bijeenkomsten in Wassenaar en verwijzen je door naar landelijke trainingen.

Clubondersteuners: Dirk Wils 06-42979372 || Wesley Bierens 06-42979371



Bijlage 5: Flyer IZA ketenaanpak Kind naar Gezonder Gewicht



**Fit in Wassenaar**  
Onderdeel van Kanslokaal

## KINDEREN NAAR GEZONDER GEWICHT

We helpen jouw kind gezond en vol zelfvertrouwen opgroeien

Samen ondersteunen JGZ, Trias Kids, Diëtist, Fit in Wassenaar en Kanslokaal kinderen met overgewicht naar een gezonder gewicht.



**Wanneer overgewicht wordt gesignaleerd en ondersteuning nodig is, staat er een netwerk van professionals klaar om jullie stap voor stap te helpen.**

[WWW.FITINWASSENAAR.NL](http://WWW.FITINWASSENAAR.NL)



Soms blijkt uit het meten en wegen dat een kind overgewicht heeft.

Dat kan vragen oproepen. Gelukkig sta je er niet alleen voor.

JGZ, Trias Kids, Diëtist, Fit in Wassenaar en Kanslokaal vormen samen het ondersteuningsteam: één netwerk, één aanpak, één doel.

**JGZ SIGNALEERT EN WIJST DOOR** 

- 1 Metingen van JGZ en in groep 2 en 7
- 2 Uitgevoerd door de jeugdverpleegkundige
- 3 Bij signaleren van overgewicht contact met JGZ voor een gesprek
- 4 Samen wordt bepaald welke ondersteuning nodig is voor het kind

**TRIAS KINDERFYSIOTHERAPIE** 

- 1 Kinderleefstijlcoaching
- 2 Sportgroep o.l.v. kinderfysiotherapeut
- 3 Kinderfysiotherapie bij klachten
- 4 Indien wenselijk contact met diëtist

**FIT IN WASSENAAR** 

Kinderen kunnen gratis meedoen aan:

- 1 Buurtsport (woensdagen)
- 2 Sportsafari (maandelijks)
- 3 Buitengewoon Spelen Event (jaarlijks)
- 4 Aanbod van partners

**Meer weten of aanmelden?**

|  |  |   |
|--|--|---|
|  JGZ Wassenaar<br>t.alderden@jgzzhw.nl              |  Fit in Wassenaar<br>wbierens@kanslokaal.nl       |  Diëtist Haaglanden<br>info@dietisthaaglanden.nl |
|  Trias Kids Kinderfysiotherapie<br>kaj@triaskids.nl |  Kanslokaal – Ouderadvies<br>mvoijs@kanslokaal.nl |  Leemborg Diëtisten<br>info@leemborg.nl          |

Samen zorgen we ervoor dat elk kind gezond en fit kan opgroeien.

[WWW.FITINWASSENAAR.NL](http://WWW.FITINWASSENAAR.NL)



## Bijlage 6: Intentieverklaring Gecombineerde Leefstijl Interventie

### Intentieverklaring Gecombineerde Leefstijl Interventie Wassenaar

Het lokale netwerk, waarmee de intentieverklaring wordt aangegaan, bestaat uit de volgende partners: Gemeente Wassenaar, Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar, Wassenaarse Huisartsen Vereniging, Fysiotherapie Gezondheidscentrum Wassenaar, Diëtist Haaglanden, Leemborg Diëtisten, Kanslokaal/ Fit in Wassenaar. Hierna te noemen: "partijen".

Het netwerk GLI wordt geïnitieerd, gefaciliteerd en geïmplementeerd door Fit in Wassenaar, onderdeel van Kanslokaal.

In Wassenaar willen we dat elke volwassene fijn en fit kan leven. Soms gebeuren er dingen in het leven waardoor mensen zich minder goed voelen en een gezonde leefstijl onder druk staat. In Wassenaar vinden wij terugdringen van overgewicht bij volwassenen van groot belang. Het draagt positief bij aan de fysieke gezondheid en het mentaal welbevinden van en daarmee aan een betere kwaliteit van leven. Overgewicht ontstaat veelal door ongezond leefstijlgedrag dat wordt gestuurd door een wisselwerking tussen biologische, psychologische en omgevingsfactoren. Vaak staan onderliggende problemen een gezonde leefstijl in de weg bij deze doelgroep. Een Gecombineerde Leefstijl Interventie (hierna: GLI) biedt hierbij ondersteuning.

Met deze ketenaanpak richten we ons in Wassenaar op volwassenen met overgewicht of obesitas en het behandelen van mensen die al klachten hebben en/of voorkomen dat het erger wordt. Om preventie goed in te zetten is het nodig om te voorkomen dat mensen overgewicht krijgen. Het is van belang om gezond gedrag en gezonde keuzes te stimuleren op alle preventie-niveaus. Daarvoor is het van belang dat mensen meer gaan bewegen, gezonder gaan eten en dat gezondheidsvaardigheden worden aangeleerd (collectieve preventie).

#### Ambities van het netwerk Gecombineerde Leefstijl Interventie

Het netwerk GLI heeft de ambitie om volwassenen met overgewicht te begeleiden naar een gezond gewicht en overgewicht bij inwoners te voorkomen door in te zetten op een gezonde omgeving. We zetten met name in op preventieve activiteiten en bieden ook passende ondersteuning voor volwassenen met overgewicht.

Door deelname aan het lokale netwerk GLI Wassenaar wordt gestreefd naar:

- Meer samenhang en afstemming tussen professionals rondom volwassenen met overgewicht;
- Het voorkomen van overgewicht en obesitas;
- Eerder signaleren van kwetsbare situaties, met passende ondersteuning;
- Een daling van het aantal volwassenen met overgewicht en/of obesitas, te monitoren via bestaande lokale gezondheidsdata;
- Een goede verbinding met lokale voorzieningen en nazorg, voor borging en het voorkomen van terugval.

#### Inspanningsverplichtingen

De intentieverklaring loopt tot en met 2026. De intentieverklaring heeft tot doel dat bovengenoemde partijen zich gezamenlijk inzetten om volwassenen met overgewicht of obesitas te ondersteunen, zowel vanuit beleid als in de praktijk. De ondertekenaars van deze verklaring onderschrijven het belang en de urgentie van GLI, ondersteunen het lokale netwerk en stemmen in met de volgende inspanningsverplichtingen voor eigen rekening:

- Het up-to-date houden van de ondersteuningsroute binnen de ketenaanpak GLI. Door op de hoogte te blijven van elkaars aanbod, wordt de samenwerking tussen relevante partners en professionals versterkt;
- Het bevorderen van samenwerking op casusniveau. Dit zorgt voor kortere lijnen tussen organisaties, waardoor cliënten sneller en beter passende zorg ontvangen. Dit draagt ook bij aan een sterke verbinding tussen professionals en organisaties;
- Het beschikbaar stellen van personeel voor deelname aan het netwerkoverleg en aan activiteiten georganiseerd door het netwerk;
- Het versterken van bestaande initiatieven door het benutten van elkaars kennis en netwerk. Als er een tekort aan aanbod is, wordt – waar mogelijk – ingezet op erkende interventies.

Ondertekenaars intentieverklaring netwerk Gecombineerde Leefstijl Interventie 25 september 2025

#### Gemeente Wassenaar

Naam: *Hester van Leeuwen*

Functie: *Manager MDO*



#### Wassenaarse Huisartsen Vereniging

Naam: *Dore v Niekerk*

Functie: *Huisarts*



#### Fysiotherapie Gezondheidscentrum Wassenaar

Naam: *Rachel van de Pol*

Functie:



#### Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar

Naam: *C van Tongeren*

Functie:

*directeur - bestuursleden*



#### Diëtisten Haaglanden

Naam: *Jeane Zuwan-Mans*

Functie:



#### Leemborg Diëtisten

Naam: *Bernadette Leemborg*

Functie:

*leemborg*

#### Fit in Wassenaar/Kanslokaal

Naam: *Kirsten Key i.o. Kooij*

Functie:

*Projectleider Fit in Wassenaar*

Bijlage 7: Flyers van de verschillende activiteiten van Fit in Wassenaar



**Ultimate Jumping Adventure**

WWW.FITINWASSENAAR.NL/AGENDA

**PLAY AND MOVE TOGETHER**

TUESDAY 21 Okt 11.00-15.00 PM SPORTHAL DE DUINPAN

Bouncy Castles & Obstacle Courses  
11:00 AM - 3:00 PM

Storytelling Performance 'Grandpa Stef'  
11:30 AM - 12:00 PM (ages 4-8)

Sports & Games with Fit in Wassenaar  
12:00 PM - 3:00 PM (all ages)

Face Painting  
1:00 PM - 3:00 PM (all ages)

The canteen will be open for snacks and drinks.

Photos will be taken during this event for social media. If you prefer not to be photographed, please inform the organizers.

**Will we see you there? Free entry!**

This day is organized by Fit in Wassenaar in collaboration with the Municipality of Wassenaar, De Kieviten, and Wassenaar Library.

fitinwassenaar Fit In Wassenaar www.fitinwassenaar.nl



**Fit in Wassenaar**

**Op Sport- en Cultuursafari in Wassenaar**

Wil je graag weer in beweging komen en ben je nog aan het uitzoeken wat je leuk vindt om te doen? Grijp dan nu je kans en schrijf je in voor een gratis kennismakingscursus van 3 lessen voor bovenstaande sporten. Dit aanbod is voor alle kinderen uit Wassenaar.

Aanmelden via de agenda op [www.fitinwassenaar.nl](http://www.fitinwassenaar.nl)  
VOL= VOL  
Aangeboden door Fit in Wassenaar in samenwerking met , De Kieviten, DanSwing en Olympia'72.

**Hockey bij Kieviten**

- 16.00 - 17.00 uur
- Donderdag 11,18 en 25 September
- Leeftijd: 6-12 jaar
- Adres: Dr. Mansveltcode 11  
Inschrijven VOOR 4 September!

**Streetdance bij DanSwing**

- 16.30 -17.30 uur
- Vrijdag 3,10 en 17 Oktober
- Leeftijd: 8-10 jaar
- Adres: Thorbeckestraat 37  
Inschrijven VOOR 26 September!

**Handbal bij Olympia '72**

- 16.15-17.15 uur
- Dinsdag 10,17 en 24 Maart
- Leeftijd: 6-12 jaar
- Adres: Deijlerweg 157  
Inschrijven VOOR 5 Maart!

fitinwassenaar Fit In Wassenaar www.fitinwassenaar.nl

# Ouder & kind festival 'Vol avontuur'

Wassenaar organiseert in de Kinderboekenweek op woensdagochtend 8 oktober van 09.30-11.30 uur een uniek evenement in de bibliotheek in Wassenaar. Dit festival 'Vol avontuur' is speciaal gericht op (aanstaande)ouders en kinderen tot 4 jaar. Het gaat om ontmoeten, informatie uitwisselen en een leuke tijd beleven samen met je kind. Ouders krijgen praktische informatie, terwijl kinderen plezier maken. Het festival is helemaal GRATIS! Dit bijzondere festival is een initiatief van Fit in Wassenaar in samenwerking met de bibliotheek, de coalitie Kansrijke Start en de gemeente Wassenaar.

de Bibliotheek  
Voorschoten-Wassenaar

Fit in  
Wassenaar

Gemeente Wassenaar

## Een greep uit de activiteiten op dit festival

**Beweegles  
ouder en  
kind**  
TRIAS Kids

**Voorlezen  
Vol  
avontuur**  
Bibliotheek

**Voorlichting  
over het  
programma  
Steunouder**  
Kwadraad

**Informatiemarkt**  
Kinderopvang Dol-Fijn en  
Norlandia, Kwadraad,  
JGZ, LIVA geboortezorg,  
TRIAS kinderfysio,  
Bibliotheek,  
Kenniscentrum Kind en  
Scheiding, Kanslokaal/  
Fit in Wassenaar

**Draagdoek  
demonstratie**  
LIVA

**Peutergym**  
TRIAS Kids

*Ter plekke  
inschrijven.*

**Babymassage**  
LIVA

*Ter plekke  
inschrijven.*

**Voorlichting  
over scheiden  
met kinderen**  
Kenniscentrum Kind  
en Scheiding



Kijk (via de QR code) in de agenda op [www.fitinwassenaar.nl](http://www.fitinwassenaar.nl) voor het hele programma.

# Sportproeverij 55+ 23 mei 2025

Op vrijdag 23 mei wordt er tussen 12.30u-16.30u een gezellige middag georganiseerd voor alle inwoners van 55 jaar en ouder. Tijdens deze Sportproeverij op Sportpark De Schulpwei aan de Dr. Mansveltkaade kunnen inwoners op hun eigen niveau verschillende beweegactiviteiten uitproberen. Deze middag van ontmoeten en meedoen wordt u gratis aangeboden door Fit in Wassenaar samen met lokale sport- en beweegaanbieders. Naast de activiteiten zal er informatie gegeven worden over valpreventie en Fietsmaatjes Wassenaar. Een geweldige kans voor inwoners die weer (meer) willen gaan bewegen om wat uit te proberen! Kom met iemand samen of alleen. Aanmelden kan via de QR-code hiernaast en ook via email naar [info@fitinwassenaar.nl](mailto:info@fitinwassenaar.nl)

Fit in  
Wassenaar



Aanmelden via deze  
QR-code t/m 22 mei!  
We ontmoeten u graag.

## Wat is er allemaal te doen?

### WALKING FOOTBALL

#### Blauw Zwart

Wandelend voetballen is voor mannen en vrouwen vanaf 55 jaar met een basisconditie, zoals regelmatig wandelen of fietsen. Je hoeft geen voetbalervaring te hebben. Enthousiast geworden? Dan kun je hierna gratis een paar keer meedoen.



### VOLLEYBAL

#### Wassenaarse Volleybalvereniging - Hodomtiek

De Wassenaarse volleybalvereniging, Hodomtiek en de Stigter boys slaan de handen in één om op een leuke manier de deelnemers kennis te laten maken met de volleybalsport.



### JEU DE BOULES

#### Wassenaarse Jeu de Boules Vereniging WPC

Jeu de boules omvat alle spellen die met metalen ballen worden gespeeld. Het is eenvoudig van opzet en de nadruk ligt op behendigheid in plaats van op fysieke kracht. De spelregels worden je rustig uitgelegd door één van de leden.



### SPORT & SPEL EN POWERWALKEN

#### Stichting Wassenaarse Ouderen in Beweging (WOB)

Bij de sport & spel les worden er iedere keer verschillende onderdelen gedaan. Powerwalken is actief wandelen in een stevig tempo met tussendoor spierversterkende oefeningen. Alle lessen worden door deskundige trainers gegeven.



### GYM

#### Stigter groep

In de Stigter groep houden we al sinds 1969 in een zaal in een relexte sfeer onder leiding van een coach onze conditie op peil met (hard)lopen en met veel rek- en strek oefening voor alle spieren. Aansluitend blijven de liefhebbers volleyballen.



### YOGA

#### Art of Balance

Je bent bij ons van harte welkom bij onze Yogales, want onze lessen zijn geschikt voor iedereen. Beginners en gevorderden. Lenig hoeft u niet te zijn, dat wordt u vanzelf!



### GOLF

#### Rozenstein

Rozenstein wil zoveel mogelijk mensen de mogelijkheid geven om de golfsport te beoefenen. Doe mee met de clinic en kijk of golf iets voor u is!



### BADMINTON

#### Badminton Club Wassenaar

De 55+ afdeling van Badminton Club Wassenaar is een prima gelegenheid voor ouderen, die tijd hebben om een leuk partijtje badminton te komen spelen. Het accent ligt op het gezellig en sportief bezig zijn.



Kijk voor meer informatie op [www.fitinwassenaar.nl/agenda](http://www.fitinwassenaar.nl/agenda) of neem contact op met beweegcoach Dirk Wils (06-43979372)

## Wassenaarse Sportweek 2025

Fit in Wassenaar

In October, Wassenaar is all about sports and movement during the Wassenaarse Sportweek! This week is packed with extra sports activities, new sports to try out, and of course – lots of fun and connection. Whether you're young or a bit older, a passionate athlete or just curious: there's something for everyone. The Wassenaarse Sportweek is the perfect moment to try something new. There's plenty to experience – and participation is completely FREE! You can find more information about all activities in the agenda at [www.fitinwassenaar.nl](http://www.fitinwassenaar.nl). Are you joining us? Please note: Some activities require registration in advance.



### Borstcrawl course by WZK

Do you love swimming and are you looking for a challenge? Join the freestyle (front crawl) course by WZK Zwemmen at the Sterrenbad! Tuesday, October 7, 20:00 – 21:00. Sterrenbad, Generaal Winkelmanlaan 2, 2243 AZ Wassenaar. Learn the technique of the freestyle stroke with expert guidance. Sign up by emailing: [wies@wzk-wedstrijdzwemmen.nl](mailto:wies@wzk-wedstrijdzwemmen.nl)



### Parent & Child Festival

A unique festival for (expecting) parents with young children. The festival combines informative workshops for parents with fun activities for children – all during the Children's Book Week! Wednesday, October 8, 09:30 – 11:30. Location: Wassenaar Library, Langstraat 40



### Table football and kickboxing clinic

Come join the youth workers at Jongerencentrum Boven and take part in fun and active sessions! Thursday, October 9, 15:30 – 17:30. Location: Jongerencentrum Boven, Dr. Mansveltlaan 9, 2242 TZ Wassenaar. Open to youth aged 12 to 18. No registration needed – just drop by and join the fun!



### Fall prevention course

Join our special sessions focused on balance, strength and mobility for seniors aged 65 and up. Discover our fall prevention courses and come try them out! Friday, October 10 & Friday, October 17, 11:00 – 12:00. Location: Sporthal De Duinpan, Dr. Mansveltlaan 11, 2242 TZ Wassenaar



### Walking Football

This activity is open to anyone aged 55 and older with a basic level of fitness. Training is provided by RKSV Blauw-Zwart. Friday, October 10 & Friday, October 17, 15:00 – 16:30. Location: Sportpark De Schulpweel, Dr. Mansveltlaan 7, 2242 TZ Wassenaar



### Kidfitness by Trias

On Monday, October 13, Trias Kinderfysio is organizing a super fun fitness obstacle course especially for kids aged 6 to 12 years! Monday, October 13, 16:30 – 17:30. Location: Pastoriepadi 2, 2242 JW Wassenaar. Come join us, challenge yourself, and have a blast!



### Chess

Join one of the chess activities hosted by Schaakclub Wassenaar – everyone is welcome, whether you're a beginner or a seasoned player! Saturday, October 11. Locations: Wassenaar Library, Langstraat 40. Outdoor chess tables at Stadhouderplein. Time to be announced.



### Badminton Grabbeltournament

Open to members, former members living in Wassenaar, and all other Wassenaar residents. No registration needed – just drop by and join the fun! Monday, October 13, 20:00 – 22:00. Location: Sporthal De Duinpan, Dr. Mansveltlaan 11, 2242 TZ Wassenaar.



### QR-Fit walk

Gather your friends and family and walk along with the Fit in Wassenaar movement coach! Tuesday, October 14, 10:00 – 11:00. Starting point: QR-FIT route board next to Sterrenbad, Generaal Winkelmanlaan 2, 2243 AZ Wassenaar



### Start to Run course

Join the beginner friendly running course organized by Loopgroep De Wassenaarse Slag! Starts: Tuesday, October 14, 19:00 – 20:15. Location: Blauw Zwart Clubhouse, Dr. Mansveltlaan 7, 2242 TZ Wassenaar. Sign up via email: [loopgroep.de.wassenaarse.slag@ziggo.nl](mailto:loopgroep.de.wassenaarse.slag@ziggo.nl)



### Streetsport

Come join Buurtsport – a fun and active hour led by the movement coach from Fit in Wassenaar, with great play equipment and games! Wednesday, October 15, 13:30 – 14:30. Location: Skatepark, Geesbert van Barneveldpark, Wassenaar. For children aged 6 to 12. No registration needed.



### Tri-Team WZK

On October 9, 14 and 16, we're offering special running sessions followed by a free drink in the clubroom at Sterrenbad. And on Thursday, October 16, we're adding a strength training session. Location: Sterrenbad, Generaal Winkelmanlaan 2, 2243 AZ Wassenaar. Gather at 18:55, training starts at 19:00



### Archery

Join the exciting archery clinic and discover the basics of this fun and focused sport. Friday, October 17, 15:30 – 16:00 (ages 5–7), 16:30 – 17:00 (ages 8–13). Location: Sportpark De Schulpweel, Dr. Mansveltlaan 7, 2242 TZ Wassenaar. Sign up via email: [Manouk.bastiaans@notlandia.com](mailto:Manouk.bastiaans@notlandia.com)



### Bouncy castle event

Bouncy castles, obstacle courses and slides – a day full of fun, laughter and adventure that you don't want to miss! Tuesday, October 21, 11:00 – 15:00. Location: Sporthal De Duinpan, Dr. Mansveltlaan 11, 2242 TZ Wassenaar. Bring your energy and your smile – and jump into the fun!

Gemeente Wassenaar



Check the agenda at [www.fitinwassenaar.nl](http://www.fitinwassenaar.nl) for more information (QR-code).  
Growing up healthy, living fit, and aging vitally!

Gemeente Wassenaar

Fit in Wassenaar

## QR-FIT wandeling

Gezellig samen bewegen in Wassenaar



### Wat is het?

Wil jij gratis meedoen met de leuke activiteiten op de QR-FIT beweegroutes? Meld je dan aan bij de beweegcoach van Fit in Wassenaar via onderstaande QR-codes of het e-mailadres en wandel op dinsdagochtend mee!

| 📅  | 🕒                                | 👤   |
|--|----------------------------------|---|
| <b>Dag</b><br>Iedere dinsdagochtend<br>vanaf 6 mei 2025. | <b>Tijd</b><br>van 10.00u-11.00u | <b>Waar</b><br>We starten met wandelen<br>vanaf het Sterrenbad<br>(beginbord van de QR-FIT<br>route aan de Generaal<br>Winkelmanlaan) |

### Overige informatie

Wij adviseren om sportieve kleding te dragen en schoenen aan te trekken waar goed opgewandeld kan worden. Een flesje wat is ook geen overbodige luxe. Nog vragen? Neem contact op met de beweegcoach Dirk Wils: [dwws@sadwassenaar.nl](mailto:dwws@sadwassenaar.nl) / 06-42 97 93 72

Scan voor:



[fitinwassenaar](http://fitinwassenaar.nl)

[Fit In Wassenaar](https://www.facebook.com/fitinwassenaar)

[www.fitinwassenaar.nl](http://www.fitinwassenaar.nl)